**Жиросжигающие тренировки**

Крамер Александр

Задумавшись о своих лишних килограммах, большинство людей сразу же принимает решение начать занятия спортом, чтобы в один прекрасный день, встав на весы, почувствовать себя стройным и здоровым человеком. Конечно, такое решение является наиболее правильным, ведь для того, чтобы эффективно худеть, физическая активность не менее важна, чем соблюдение диеты. Вот только вряд ли все знают, какие нагрузки способствуют наибольшему сжиганию жира и какова реальная потеря веса в процессе тренировки. А ведь для того, чтобы не разочароваться, не остановиться на середине пути, и в конечном счете, достичь поставленной цели, ответы на эти вопросы надо получить заранее.

Итак, для начала ответим на вопрос, как часто и с какой интенсивностью необходимо тренироваться, чтобы количество сжигаемых жиров было максимально.

В процессе тренировки основными источниками энергии, обеспечивающими нашу работу, являются углеводы и жиры. Причем доля каждого из них в энергообеспечении нашей деятельности меняется в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Чем выше интенсивность выполняемой работы, тем больше калорий расходуется за счет сжигания углеводов. При выполнении аэробной работы низкой интенсивности жиры могут обеспечивать до 70-75% требуемой энергии, а на долю углеводов уже будет приходиться всего 20-25%. Прежде чем пойти дальше, необходимо сказать, что вполне точно интенсивность выполняемой работы может быть оценена по частоте сердечных сокращений (пульсу). Экспериментально показано, что наиболее оптимальная тренировочная интенсивность, при которой расход жиров максимален, составляет 65-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧССмакс). В свою очередь ЧССмакс является индивидуальным для каждого человека показателем. Примерное его значение можно определить по формуле: 220-возраст. Наиболее же точно ЧССмакс определяется с помощью пульсометров фирмы POLAR. Определив интенсивность тренировки, необходимо решить, какая должна быть продолжительность занятия и как часто надо тренироваться.

Чтобы в процессе тренировки организм вышел на максимальное использование жиров в качестве основного источника энергии, минимальная продолжительность занятия должна составлять 30-40 минут. Оптимальная же длительность тренировки, целью которой является похудание, должна быть 45-60 минут. Что касается частоты занятий, то это в первую очередь зависит от уровня вашей физической подготовки. Для начинающих тренироваться занятия 2 раза в неделю в течение первого месяца будут оптимальны. Потом, по мере привыкания к нагрузкам, частоту занятий можно увеличивать до 3-4 раз в неделю.

Разобравшись с интенсивностью и частотой тренировок, попробуем теперь ответить на более интересный вопрос. Сколько жировой ткани возможно сбросить за одно занятие?

Ответ на этот вопрос можно получить, потратив 5 минут на подсчеты с помощью калькулятора. Чтобы не мучиться с теорией, попробуем разобраться с этим на конкретном примере. Допустим, мы провели тренировку продолжительностью 60 минут на пульсе 135 ударов в минуту. Общий расход потраченных килокалорий за 1 минуту занятия определяется по формуле: (0,2 x ЧСС - 11,3)/2, где ЧСС - частота сердечных сокращений. В нашем случае получается: (0,2 x 135 - 11,3)/2 = 7,85 килокалорий в минуту. Так как мы тренировались 60 минут, то в общей сложности израсходовали 471 килокалорию (7,85 x 60). Теперь вспомним, что при интенсивности занятия 65-75% от ЧССмакс, на долю жиров приходится до 75% от всех энергозатрат. Соответственно, в нашем случае на долю жиров пришлось 353 килокалории. Так как при расщеплении 1 гр. жира образуется 9,3 килокалории, получается, что 353 килокалории образовались в результате расщепления 38 гр. жира (353/9,3). Вот и выходит, что за 1 час нашей тренировки мы потеряли 38 грамм жира. Конечно, в реальной жизни на количество сжигаемых при тренировке жиров влияют и другие факторы, но наша ошибка в этом случае может составлять всего несколько грамм. Сделав такие расчеты, у многих сразу же возникнет вопрос: а не мало ли это? Если учесть наши регулярные занятия, то получится, что в месяц мы можем потерять до 0,5 кг жира, а за год это число вырастет до 6 кг. Для кого-то это покажется незначительным результатом. Зато такие расчеты отражают реальное положение вещей. И не надо также забывать об огромном оздоровительном эффекте таких занятий. Уже через несколько месяцев тренировок вы почувствуете себя другим человеком - окрепнет ваше сердце, улучшится настроение, вы станете замечать, что избавляетесь от лишних килограммов. А если регулярные занятия спортом вы будете сочетать с правильной диетой, то ваша потеря в весе может увеличиться в 2-2,5 раза и составит за год 12-15 кг. Вряд ли кто-то из вас набирает вес с такой скоростью.

На практике для контроля интенсивности нагрузки удобно пользоваться пульсометрами, которые, помимо отображения на часах вашего пульса в процессе тренировки, также помогут не превышать заданную интенсивность занятия, всякий раз, подавая звуковой сигнал при превышении вами установленной границе пульсовой зоны. А некоторые модели вдобавок самостоятельно подсчитают количество затраченных калорий, определят уровень вашей физической подготовки, подберут оптимальную для вас нагрузку и выполнят большое количество дополнительных полезных и интересных функций.