

*Трусова Валентина Петровна*

старший преподаватель

*Усольцева Ксения Павловна*

студентка

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный

университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

## **КАК ПОХУДЕТЬ ИЛИ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?**

*Аннотация: авторы данной статьи отмечают, что для построения красивого тела и улучшения общего состояния организма следует придерживаться лишь двух пунктов: правильного питания и регулярных тренировок. Но стоит запомнить, что одно без другого не даст положительного результата, если всё не будет соблюдаться в комплексе.*

*Ключевые слова: БЖУ, жиры, мышечная масса, упражнения.*

Сейчас в преддверии летнего сезона многие особи женского пола озабочены двумя вопросами: «Как похудеть и накачать ягодицы за 2 недели?». Ответ прост – никак!

Хочется поговорить на такую тему, как «локальное жироотложение» и «набор мышечной массы».

Начнем, пожалуй, с первой темы. Итак, о дефиците.

*Как же похудеть?*

Все просто, создать дефицит калорий. Если ваш организм тратит больше энергии, чем получает, то вы худеете. Факт! В процессе похудения очень важен дефицит калорий, даже не важно что вы едите. Можно похудеть на гамбургерах и коле. Хотя, несомненно, есть множество причин не делать этого, банка газировки и бигмак по калорийности потянут на ваш суточный калораж, да и с большой долей вероятности баланс БЖУ (белки/жиры/углеводы) будет нарушен, про качество тела и целлюлит я вообще молчу.

В любом случае, пока у вас дефицит калорий – вес идёт вниз. Профицит калорий – вверх! И разговоры про то, что я все делаю правильно, но не худею – ерунда. Либо вы неверно высчитали свой калораж (система расчета просто и будет приведена ниже), либо не учитываете нечаянно залетевшие вам в рот куски сладостей.

Совсем небольшой процент людей действительно не могут похудеть ввиду гормональных нарушений.

*Как посчитать суточную норму КБЖУ.*

Формул подсчета калорий великое множество. Самым верным решением будет просчитать свой калораж по нескольким формулам, вычислить среднее арифметическое и от этого отталкиваться.

Про БЖУ.

Белки – 2гр на кг/массы тела (если вы не тренируетесь, то можно взять и 1,5 гр.), жиры – 1 гр. на кг/массы тела, оставшиеся калории остаются на углеводы, 3–4 гр. на кг/массы тела.

*Пример!*

Сделаем расчет БЖУ на 1750 ккал, вес 53 кг:

Белок: в 1 гр. белка содержится 4 ккал, мне нужно 106 гр., это 426 ккал.

Жиры: в 1 гр. содержится 9 ккал, мне нужно 53 гр., это 477 ккал.

Углеводы: 1 гр. = 4 ккал, путем не сложных математических действий понимаю, что на них приходится 847 ккал, это 211 гр.

*Локальное жироожигание.* Локальное жироожигание возможно! Да!

Называется – хирургическая липосакция.

Один из частых вопросов, это «как похудеть в определенном месте» (низ живота, спина, руки, внутренняя часть бедра и т. д.) Так вот, локального жироожигания не существует!

По порядку: Жиры – это липиды. Под действием фермента липазы, происходит липолиз. Именно в этот момент жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты.

Если углубляться в процесс расщепления жиров, то станет понятно, почему локальное похудение невозможно: гормоны поступают в кровоток, а кровь невозможно пустить в определенную часть тела или задержать в определенном месте.

У каждого организма есть свои «любимые» места для хранения жира, с которыми организм никак не хочет расставаться. Жир по всему телу уходит не равномерно, хотя гормоны, обладающие липолитическими способностями, перемещаются по кровотоку. Это зависит от кровоснабжения тканей (их капилляризации) и от количества и активности клеточных рецепторов.

### *Как набрать мышечную массу?*

Эффективный рост мышц невозможен без соблюдения трех факторов – *анаболическое питание, силовые тренировки и отдых*.

Главный принцип: Мышечная масса начинает расти тогда, когда объем поступающей энергии в виде пищи превосходит объем расходуемой организмом энергии.

Все просто: Рост мышц = Избыток ккал, иначе организму попросту не из чего будет формировать мышцы.

*Набор мышечной массы* – длительный процесс. Чем медленнее вы будете набирать массу, тем качественнее эта масса будет.

Пальму первенства мы отдаем углеводам, белок у тренирующегося человека остается неизменен, в районе 2гр на кг веса (хотя некоторым требуется больше), а вот углеводов должно быть 4–6 гр. на кг веса, так как именно они должны идти на обеспечение энергетических нужд организма при тяжелых тренировках, а тренировки будут именно такими. Жиры остаются неизменными 1гр на кг.

Набирать сухую мышечную массу очень трудно, если не сказать практически невозможно. Создавая профицит калорий, мы не можем обойтись без набора жира, с этим стоит смириться и воспринимать, как данность, но это не значит, что нужно кушать как не в себя, чем чище будет ваше питание, тем меньше жира прилипнет. Набрать относительно сухую мышечную массу можно только одним способом, это четко соблюдать калораж, внимательно следить за количеством

углеводов, предпочтения отдавать сложным углем, не давать себе никаких поблажек и зорко следить за своим изменяющимся телом, в частности жировой прослойкой.

*По поводу тренинга:*

Ваши тренировки должны быть тяжелыми. Мышцы будут расти только от непривычной организму нагрузки. За рост мышц в первую очередь отвечают гормоны и чтобы уровень анаболических гормонов поднять, нужно дать организму стрессовую нагрузку. Для этой цели нам нужны базовые многосуставные упражнения, присед, становая, жим штанги и т. д. Изолирующие упражнения не способны вызвать гормональный всплеск и их стоит использовать, как добивочные, для равномерности развития пропорций фигуры, а база всегда должна быть в приоритете.

«*Нет*» легким гантелям и тренажерам, «*Да*» тяжелым базовым упражнениям со свободным весом.

Мышцы растут не на тренировке. На тренировке мы их разрушаем и даем толчок нашему организму к росту новых мышечных структур. Для того, чтобы мышцы росли необходимо качественное и обильное питание, а также необходимое время отдыха между тренировками. Успех зависит на 100% от питания, на 100% от качественного тренинга, на 100% от восстановления.

***Список литературы***

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Батечко С.А. Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас» / С.А. Батечко, В.С. Бирюков, Е.К. Арийчук, Н.А. Деревянко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Лотоненко А.В. Потребность в физической культуре как области деятельности / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 23–26.

4. Трусова В.П. Здоровый образ студентов-условия здоровой нации (результаты исследований среди студентов I курса ОмГАУ имени П.А. Столыпина): Материалы Международной научно-практической конференции ученых, практиков, аспирантов, магистрантов, студентов 2–3 апреля 2015 г. / Омский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «РЭУ им.Г.В. Плеханова», 2015. – С. 199.