

Работа с весом и стрессом

«В СВЯЗИ с развитием научно-технического прогресса современный человек по сравнению с предыдущими поколениями гораздо меньше двигается. Это приводит к развитию таких проблем как лишний вес, к ухудшению состояния сердечно-сосудистой и гормональной систем, ослаблению опорно-двигательного аппарата, — говорит руководитель направления „тренажерный зал“ сети фитнес-клубов World Class Илья Алехин. — Гиподинамией наши предки не страдали, поэтому в большинстве своем обладали сбалансированным телосложением.

Сегодня все перевернулось с ног на голову. Офисные работники, например, могут сделать за день не более 500 шагов. При норме 8–10 тыс. И питаемся мы не грубой, необработанной пищей, на переваривание которой нужна дополнительная энергия, а продуктами промышленного производства с избытком сахара, жира и легких углеводов. Мой совет всем, кто чувствует, что мало двигается, — наденьте на руку часы или гаджет с шагомером. Ставьте себе

простые цели и выполняйте их. Когда меня спрашивают, каким именно видом фитнеса нужно заниматься, чтобы чувствовать себя лучше, я советую начать с любого. С того, что вам больше нравится. Допустим, ваша цель на следующий год сбросить 14 кг жира и начать регулярно заниматься в тренажерном зале. Не стоит сразу бежать к штанге, поверьте, чем медленнее и легче вы начнете входить в тренировочной режим, тем вероятнее достигнете цели.

Итак, с чего начать. Организм нетренированного человека не может ни ускориться, ни получать от нагрузок с дополнительным весом положительный эффект. Поэтому начинать нужно с тренировки нашего двигателя — сердца. Когда я выстраиваю тренировочную программу для людей за срок, я всегда оставляю на кардиотренировку до 50% времени.

Пять основных качеств гармонично развитого человека, которые должен сбалансировать ваш тренер, — сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота. Для достижения в фитнесе результатов омоложения

очень важен индивидуальный подход. То есть соединение знаний тренера, ваших исходных данных и пожеланий — того, чего вы ожидаете от тренировок. Моя задача рассказать о нюансах, попытаться убедить работать правильно, ради своего здоровья, а не во вред ему. Несмотря на бешеную популярность тренировок, развивающих гибкость — это йога, пилатес, стретчинг, — главным омолаживающим видом фитнеса остается работа в тренажерном зале. Силовые тренировки дают мощный гормональный отклик — происходит выброс тестостерона, гормона роста. Это помогает перерабатывать углеводы. Человек со временем избавляется от диабета, для женщин это самая эффективная профилактика остеопороза. Если вы хотите удержать кальций в организме — принимайте правильные препараты и качайте мышцы. Пусть даже собственным весом. Спустя шесть-восемь месяцев в организме запустятся омолаживающие биохимические процессы как результат адаптации к нагрузкам, и вы увидите себя в зеркале на пять-десять лет моложе».



Инна Шарипова,

кандидат медицинских наук, руководитель Клинического института эстетической медицины, Корпорации эстетической медицины, врач-дерматокосметолог

Пациенты и друзья очень часто интересуются, какой образ жизни ведут те, у кого буквально в руках есть вся информация и средства для поддержания собственной молодости, красоты и сил. Мое главное правило в питании — повседневная умеренность с сохранением полного баланса необходимых микроэлементов. Здесь поможет консультация хорошего диетолога. Всегда и везде с собой — бутылочка воды, в офисе и дома — стакан теплой воды с лимоном. Конечно, иногда я нарушаю эти правила, важно, чтобы это не переходило в режим нон-стоп. Чувствовать свое тело молодым и гибким (несмотря на две спортивные травмы) мне помогают йога два-три раза в неделю и горные лыжи. Движение — жизни! Выбирайте по душе — пилатес, танцы или любая другая гармоничная система движений и занятий, которая подходит именно вам. Прежде чем начать, необходимо пройти хорошее обследование и посоветоваться с врачами — ортопедом, неврологом, остеопатом или ревматологом. Процедуры, позволяющие сохранить внешнюю красоту и молодость, в последнее время уже не требуют мучений и реабилитации. Новейшие аппараты позволяют за пару сеансов подтянуть даже весьма заметные излишки кожи в зрелом возрасте.

Это аппараты BBL, Scarlet RF, Ultraformer, Palomar Icon и многие другие. Глубина воздействия может быть от 0,6 мм (например, для подтяжки кожи вокруг глаз и шеи) до 7 мм (глубокий SMAS-lifting овала лица и уничтожение второго подбородка). Я рекомендую дополнять аппаратные процедуры периодическими сеансами швейцарской PRP-терапии Regen Lab, для того чтобы придать коже силу и энергию молодости. Правильно подобранный специалистом домашний уход — это всегда кропотливая работа врача и пациента. Найдите время для визита к врачу-косметологу, чтобы составить вашу индивидуальную программу поддержания молодости и красоты. В итоге домашние процедуры будут занимать у вас не больше пяти минут в день, а результат будет, что называется, налицо. И конечно, хорошо, чтобы вам посчастливилось иметь друга, который вовремя скажет: «Дружище, а не пора ли тебе отправиться недельки на три на далекий остров и отключить телефон?» Правда, такого digital-детокса у меня не было уже лет десять, а может, и никогда. Мой подход не такой уж сложный, но, конечно, без замечательных специалистов и консультантов в разных областях медицины все это вряд ли было бы возможно, учитывая, что в этом году мне исполняется пятьдесят. Именно эти несколько правил позволяют мне отлично себя чувствовать, хорошо выглядеть и иметь достаточно сил на все в наш активный век.



ГЛАВНЫМ ОМОЛАЖИВАЮЩИМ
видом фитнеса остается работа
в тренажерном зале