Походы на каток и к личному тренеру

«На самом деле праздники можно рассматривать как некую периодизацию тренировочного процесса,— уверен элит-тренер фитнес-клуба “World Class Метрополис” Антон Котов.— И хорошо, если они сопровождаются не только ежедневными застольями, но и какими-либо активными занятиями, как минимум прогулками на свежем воздухе или, например, походами на каток. Вообще, после перерыва в занятиях главное — это плавность возобновления тренировок. И здесь действует правило — как, впрочем, и в целом в фитнес-тренировках,— лучше недогрузить, чем перегрузить. Важно начинать с небольших по продолжительности и интенсивности занятий, максимально прислушиваясь к реакции своего тела на физическую нагрузку. После тренировок не должно быть чрезмерной усталости, напротив, должно быть бодрое ощущение с чувством легкого утомления. А затем постепенно можно увеличивать обороты. Рекомендую начинать с того, что нравится. Тело и так будет неохотно откликаться на процесс тренировок, поэтому с эмоциональной точки зрения важно, чтобы занятия приносили удовольствие».

Групповые или индивидуальные занятия? Решать вам, но по словам Антона Котова, индивидуально разработанные тренировочные программы от тренеров-экспертов World Class — это инструмент для наиболее быстрого достижения результатов.

Чтобы поддерживать эффект, уже приведя тело в желаемую форму, нужно… продолжать тренировки. Рецепт тут один. «Единственное,— добавляет Антон,— в этом случае их интенсивность и частота могут быть немного снижены, при этом все равно в занятиях должна присутствовать системность. При ее отсутствии тело будет стремиться вернуться в состояние, которое было до достижения желаемых результатов,— так проявляется эффект детренированности. Для поддержания физической формы в большинстве случаев будет достаточно двух-трех тренировок в неделю».

Не ждите, что похудеете только от занятий в спортзале. «Как бы ни было обидно, но на самом деле за процесс изменения композиции тела, то есть снижения жирового компонента или увеличения мышечной массы, отвечает питание,— говорит Антон.— Тренировки косвенно влияют на этот процесс. В первую очередь задача физической нагрузки — развитие физических качеств. Также регулярные занятия помогают контролировать баланс расходуемых и потребляемых калорий — для снижения веса необходимо, чтобы тело тратило энергии больше, чем усваивало. Но и в этом вопросе есть нюансы».

И как же питаться во время тренировок? «Что касается питания — я рекомендую при интенсивных занятиях употреблять достаточное количество углеводов. Даже если вашей целью является снижение веса,— объясняет Антон Котов.— Вообще, я не сторонник низкоуглеводных режимов питания, считаю, что это специфика определенных видов спорта, и то нет однозначной доказательной базы, которая утверждала бы, что это единственный способ достижения результата. Для большинства тренирующихся рекомендую поддерживать сбалансированный рацион по белкам, жирам и углеводам. Надо обязательно поесть примерно за два часа до занятий: важно дать телу энергию, которую оно сможет использовать во время тренировки. После тренировки тоже рекомендуется полноценный прием пищи, богатой углеводами. А вот остальной ежедневный режим питания можно варьировать в зависимости от целей».

Подготовила Анна Минакова

WORLD CLASS

World Class

WORLD CLASS

WORLD CLASS