

# Как подтянуть кожу после похудения? Исчерпывающее руководство

Добрый день, уважаемые господа и, особенно, дамы! В эту пятницу мы выясним, как подтянуть кожу после похудения. По прочтении вы узнаете все о структуре кожи, какие возрастные изменения ее ждут и какими способами можно добиться более эстетичного вида “поплавшей” зоны.

*Как подтянуть кожу после похудения?*



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем!

## Как подтянуть кожу после похудения? Все, что нужно знать женщине

Наверняка некоторым читательницам АБ знакома проблема лишней кожи, которая осталась после похудения. Выглядит это крайне неэстетично и опускает самооценку женщины ниже плинтуса. Мы не будем вас обманывать и говорить, что ситуацию удастся кардинально изменить. Нет, крайне сложно самостоятельно “затолкать” кожу обратно и вернуть ей упругость. Под “самостоятельно” мы имеем ввиду отсутствие каких-либо операций и других хирургических вмешательств. Поэтому, если вы увидите в интернете материалы, в которых вам предлагают питанием и упражнениями решить эту проблему, относитесь к ним крайне осторожно. Еще более настороженно, с пометкой “развод”, относитесь к различным кремам, мазям и массажам. Все это от лукавого, и никоим образом не даст ощутимого эффекта подтяжки. Обычно самыми действенными средствами являются: 1) хирургическое вмешательство и 2) различные косметологические процедуры.

В этой заметке мы разберем комплекс мер, которые помогут в простых случаях, когда вашей коже нужна умеренная подтяжка. Если у вас именно такая ситуация, тогда этот материал для вас. Если другая, то все равно прочитайте, т.к. после этого вы станете более подкованными в этом вопросе.

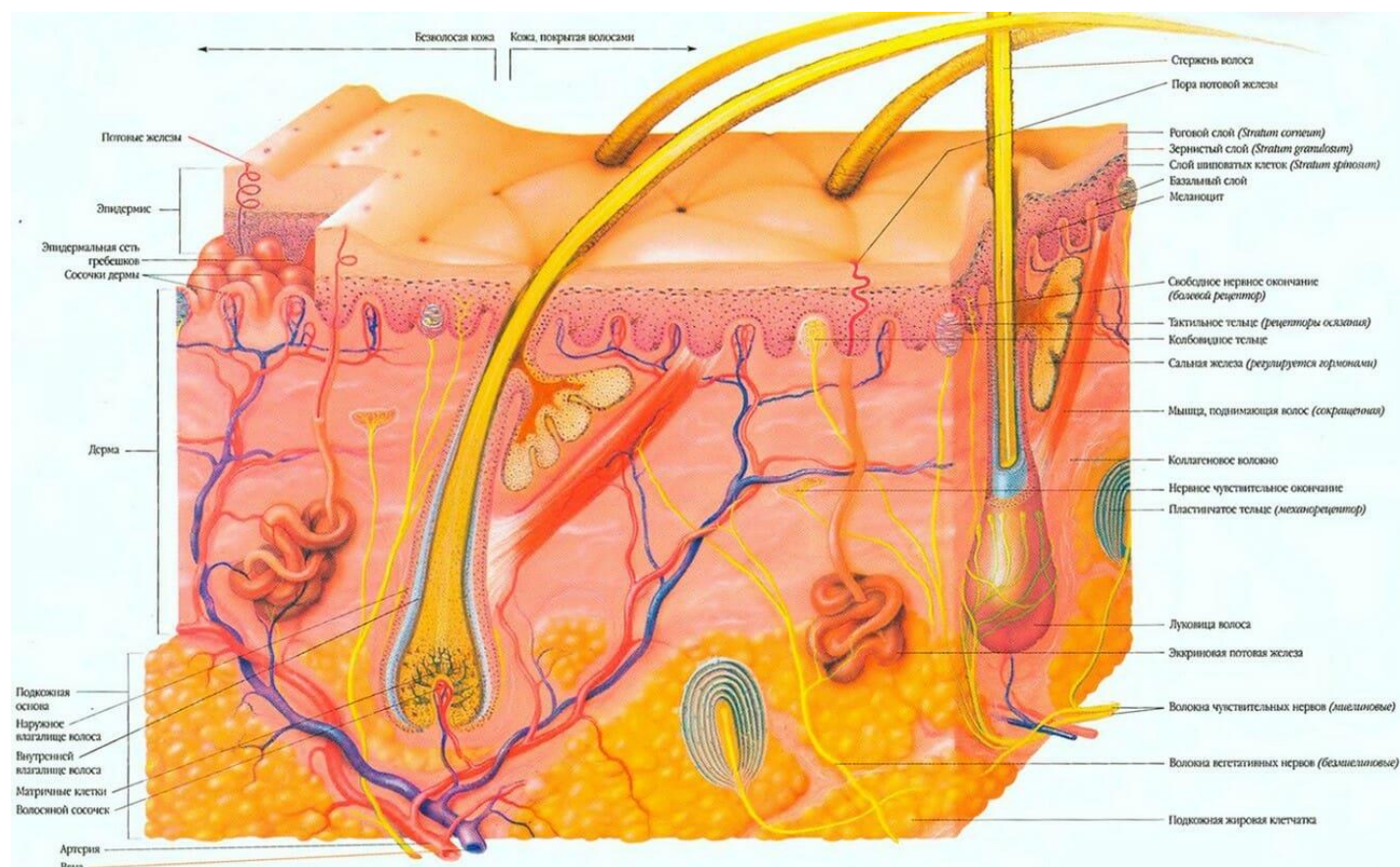
### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### **Анатомия кожи**

Кожа состоит из двух основных слоев: поверхностного эпидермиса и более глубокой дермы. Эпидермис, в свою очередь, состоит из нескольких слоев. Самый верхний состоит из мертвых клеток, которые периодически отмирают и постепенно заменяются клетками, сформированными из базального слоя. Дерма соединяет эпидермис с гиподермой и обеспечивает прочность и эластичность благодаря наличию коллагеновых и эластиновых волокон. Гиподерма залегает глубоко в дерме кожи, является соединительной тканью, соединяющей дерму с нижележащими структурами. Она также содержит жировую ткань для хранения жира.

Более глубокий слой кожи хорошо васкуляризован (имеет многочисленные кровеносные сосуды). Он также пронизан множеством сенсорных, вегетативных и симпатических нервных волокон, обеспечивающие связь с мозгом (изображение кликабельно).



Давайте более детально разберем каждый слой кожи и начнем с...

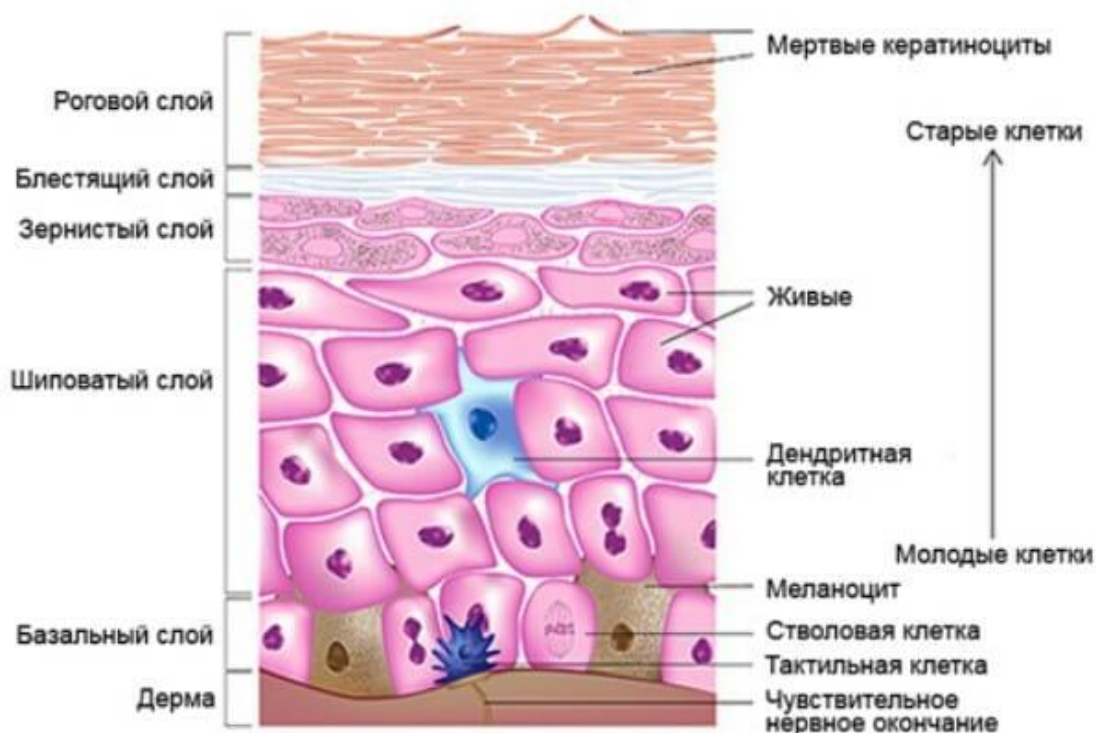
## I. Эпидермис

Состоит из кератинизированного многослойного плоского эпителия. В нем нет кровеносных сосудов. Кожа с четырьмя слоями клеток называется тонкой кожей. Большая часть кожи может быть классифицирована как тонкая кожа. Толстая кожа встречается только на ладонях рук и подошвах ног. Она имеет пятый слой, называемый *stratum lucidum* (блестящий слой).

Клетки во всех слоях, кроме базального, называются кератиноцитами. Кератиноцит - это клетка, которая производит и хранит белок кератин. Кератин - внутриклеточный волокнистый белок, который придает волосам, ногтям и коже плотность, твердость и гидрофобные свойства. Кератиноциты в роговом слое отмирают и регулярно отшелушиваются, замещаясь клетками из более глубоких слоев.

Эпидермис покрыт эмульсией воды и липидов (жиров), известной как гидролипидная пленка. Эта пленка, поддерживаемая выделениями пота и сальных желез, помогает сохранить упругость нашей кожи и служит дополнительным барьером против бактерий и грибков.

## СТРУКТУРА ЭПИДЕРМИСА



### №1. Базальный слой

Базальный слой является самым глубоким эпидермальным слоем. Клетки в базальном слое связываются с дермой через переплетающиеся волокна коллагена, называемые базальной мембраной. В базальном слое проявляют себя два типа клеток. Клетка Меркеля, которая функционирует как рецептор и отвечает за стимуляцию сенсорных нервов, которые мозг воспринимает как прикосновение. Эти клетки особенно распространены на поверхности рук и ног. Вторым типом являются меланоциты, они производят пигмент меланин. Меланин придает волосам и коже цвет, а также помогает защитить живые клетки эпидермиса от повреждения ультрафиолетовым излучением.

### №2. Слой шиповидных клеток

Состоит из **8-10** слоев кератиноцитов, образованных в результате деления клеток в базальном слое. Кератиноциты в этом слое начинают синтез кератина и выделяют водоотталкивающий гликолипид, который помогает предотвратить потерю воды из организма, делая кожу относительно водонепроницаемой.

### №3. Зернистый слой

Клетки (глубиной от трех до пяти слоев) становятся более плоскими, их клеточные мембраны утолщаются, они генерируют большое количество белков кератина, а также кератохиалина, который накапливается в виде пластинчатых гранул внутри клеток.

### №4. Чистый, блестящий слой

Этот тонкий слой клеток находится только в толстой коже ладоней, подошв и пальцев. Эти клетки плотно упакованы элеиденом - прозрачным белком, богатым липидами, полученным из кератохалина, который придает этим клеткам прозрачный вид и обеспечивает защиту от воды.

## №5. Роговой слой

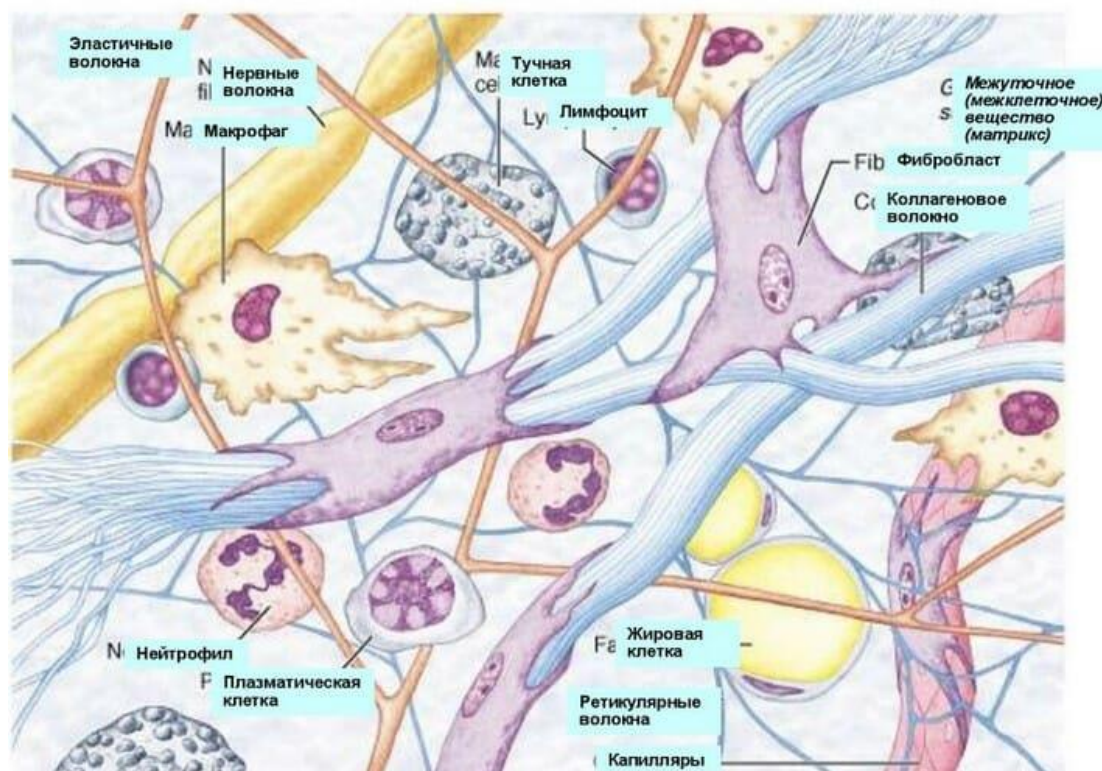
Является наиболее поверхностным слоем эпидермиса и подвержен воздействию внешней среды. Обычно в роговом слое находится от **15** до **30** слоев клеток. Этот сухой мертвый слой помогает предотвратить проникновение микробов и обезвоживание более глубоких тканей, а также обеспечивает механическую защиту от истирания более тонким слоям.

## II. Дерма

Является “ядром” покровной системы. Содержит кровеносные и лимфатические сосуды, нервы и другие структуры (волосяные фолликулы, потовые железы). Дерма состоит из двух слоев соединительной ткани, которые составляют взаимосвязанную сетку из эластина и коллагеновых волокон, производимых фибробластами.

Основными структурными компонентами дермы являются коллаген и эластин - соединительные ткани, которые придают прочность и гибкость коже. Они являются жизненно важными компонентами здоровой молодой кожи. Эти волокна заключены в гелеобразное вещество, содержащее гиалуроновую кислоту, которое обладает высокой способностью связывать воду, и помогает поддерживать объем нашей кожи.

## СТРУКТУРА ДЕРМЫ



## №1. Папиллярный слой

Коллагеновые и эластиновые волокна этого слоя образуют рыхлую сетку. Внутри папиллярного слоя находятся фибробласты, небольшое количество жировых клеток (адипоцитов) и множество мелких кровеносных сосудов. Кроме того, папиллярный слой содержит фагоциты - защитные клетки, которые помогают бороться с бактериями или другими инфекциями, проникшими в кожу.

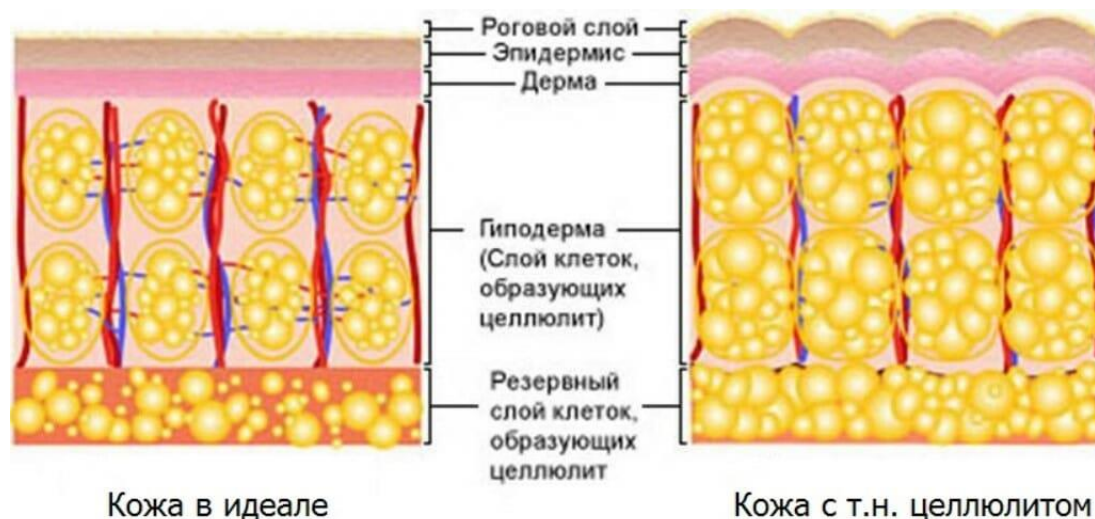
Этот слой также содержит лимфатические капилляры, нервные волокна и сенсорные рецепторы, называемые тельцами Мейснера.

## №2. Сетчатый слой

Этот слой хорошо васкуляризован и обладает богатым сенсорным и симпатическим нервным снабжением. Ретикулярный слой кажется сетчатым из-за плотной сетки волокон. Волокна эластина придают коже некоторую эластичность, обеспечивая движение.

## III. Гиподерма

Подкожный слой представляет собой слой непосредственно под дермой и служит для соединения кожи с подлежащей фасцией костей и мышц. Гиподерма состоит из хорошо васкуляризованной рыхлой соединительной и жировой ткани, которая является накопителем жира и обеспечивает изоляцию и амортизацию кожного покрова. В этом слое формируется так называемый [целлюлит](#).



## №1. Слой хранения липидов

Гиподерма – подкожно-жировая клетчатка, дом для жира. Жировая ткань, присутствующая в гиподерме, состоит из жировых клеток, называемых адипоцитами. Этот накопленный жир может служить запасом энергии, изолировать тело для предотвращения потери тепла и действовать как подушка для защиты от травм.

Места накопления жира в гиподерме зависят от гормонов - тестостерона, эстрогена, инсулина, глюкагона, лептина и др., а также от генетических факторов. Распределение жира меняется по мере взросления и старения наших тел. Мужчины, как правило, накапливают жир в следующих областях: шея, руки, поясница и живот, а женщины - грудь, бедра и ягодицы.

### Примечание:

Жир в теле может залежать локально. Это означает, например, что худая девушка может иметь большую грудь, которая, как известно, в большинстве своем состоит из жировой ткани.

Все компоненты кожи работают вместе, сообща выполняя возложенные на них функции. По мере старения, а также из-за воздействия внешних факторов (яркое солнце, ветер и т.д.), на коже появляются морщины, она теряет свою упругость.

## Похудение и обвисшая кожа

Самые серьезные трансформации фигура женщины претерпевает во время беременности. В это время она набирает вес, в среднем до **12-17 кг**, иногда на коже появляются растяжки, соединительная ткань мышц живота начинает “расползаться” и возникает диастаз. Любое последующее похудение потенциально способно отразиться на коже. Особенно негативно сказывается на ее состоянии экспресс-похудение: когда за **3-7 дней** женщина сбрасывает много веса, порядка **5-7 кг**. После родов большинство женщин садится на диеты, желая в короткий срок вернуть всё на круги своя. Сама идея благая, но стоит помнить не только о количестве скинутых килограммов, но и о здоровье кожи.

Различные слои кожи имеют разные типы клеток. Эти слои кожи, называемые дермой и подкожной клетчаткой, состоят из эластичных соединительных тканей, волокон, кровеносных сосудов и всевозможных компонентов, которые могут растягиваться или сжиматься в зависимости от того, как вы с ними обращаетесь. Когда вы очень быстро худеете, эти компоненты не только теряют слой жира, которые удерживают их растянутыми по всему телу, но и не имеют достаточно времени для восстановления эластичности и привыканию к новым формам и объемам.

При похудении сокращается слой подкожно-жировой клетчатки, однако площадь поверхности остается прежней. Наглядный пример этого явления - воздушный шар. Когда вы выпускаете воздух, он не просто возвращается к своей первоначальной форме, он становится немного растянутым. Это похоже на то, что происходит с вашим телом и кожей, когда вы сбрасываете большое количество веса очень быстро.

Поэтому, чтобы не пополнить ряды женщин с обвисшей кожей, процесс похудения должен быть растянут во времени. Если все уже случилось, и теперь перед вами стоит задача подтянуть обвисшую кожу, тогда запомните следующие рекомендации.

### Как подтянуть кожу после похудения: советы

Еще раз повторим, если речь идет про “большие качели” (потеря веса от **10 кг и выше**), то предложенные советы - как слону дробина, эффект будет минимальным. Во всех остальных, менее сложных, случаях можно рассчитывать на адекватный лифтинг-эффект. Итак, топ-**8** советов выглядят так:

1. чем больше вам нужно скинуть и чем вы старше, тем продолжительней должен быть ваш процесс похудения. Ориентироваться можно на такие значения: возраст **20-35+** минус **10 кг** за **3-4** месяца; возраст **40+** минус **10 кг** за **4-6** месяцев;
2. чем быстрее вы займетесь сбросом веса, тем больше вероятность того, что ваша кожа не растянется. Поэтому идеально сразу после родов заняться этим вопросом;
3. изменение качества телосложения. Вам необходимо увеличить процент сухой мышечной массы и снизить процент жировой;
4. гидратация. Вода помогает не только худеть, но и наполняет клетки влагой изнутри, делая кожу более упругой. Поэтому выпивайте достаточное количество воды = [вес, кг x **0,03**];
5. потребляйте желатин и рыбий жир. Они могут стимулировать выработку коллагена и улучшать эластичность кожи. Это может быть как покупной желатин в пакетах для самостоятельного приготовления, так и спортивное питание в капсулах;
6. потребляйте протеин. Не просто похудение, а набор мышечной массы должен стать вашим приоритетом в изменении качества телосложения. Чтобы мышцы росли, им нужен строительный материал в виде аминокислот. Поэтому потребляйте БЦА или сывороточный протеин (лучше изолят, гидролизат);

7. дряблая кожа после похудения чаще всего появляется в области живота, рук, линии декольте и груди, реже - в области бедер и ягодиц. Поэтому вам нужно заранее прорабатывать вопросы техники упражнений для указанных целевых зон;
8. аппаратные методики. К наиболее эффективным относятся Irg (вакуумный) массаж, лифтинг с помощью лазеров, RF-лифтинг (радиочастотный).

Применяйте их и вам быстрее удастся избавиться от лишней кожи.

Теперь давайте развеем главный миф...

## Действительно ли упражнения способны убрать лишнюю кожу

Сейчас мы будем разоблачать самый главный миф, на котором зарабатывают недобросовестные люди! Нкакое упражнение не способно заставить притянуться кожу к мышцам. У кожи есть свои мышцы, но это не скелетные мышцы. Максимум, что они могут, это вызывать мурашки по коже. Однако это не означает, что не нужно выполнять силовые упражнения. Они развивают мышцы, делают их более объемными, заполняя пространство под кожей, натягивая и разглаживая ее.

Немаловажным фактором избавления от излишек кожи является способность мышц наполняться кровью. Вы должны повысить “насосный статус” своей мускулатуры за счет развития сердечно-сосудистой системы и [пампинг-тренировок](#).

**Вывод:** никакие упражнения не способны притянуть кожу к костям. Все, что вы можете - правильно заполнить возникшие пустоты под кожей. И в заключении разберем...

## Как подтянуть кожу после похудения: программа тренировок

Выше мы сказали, что никакие упражнения не избавят вас от обвисшей кожи. Однако если ситуация не критичная, и вы потеряли **3-5** кг веса, мышцы потеряли тонус, а кожа стала менее упругой, то в этом случае упражнения помогут. Вот какой схемы следует придерживаться:

- упражнения – заданные;
- продолжительность работы – **2** месяца;
- количество тренировок в неделю – **2**, через день;
- количество подходов/повторений – заданное;
- время отдыха м/у сетами – нет, суперсет; м/у упражнениями – **90** сек;
- кардио – эллипсоид или прыжки на скакалке, начиная с **20** минут и довести до **30**.

Табличный вариант ПТ:

| Группа мышц:                     | ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/СРЕДА      | КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ | ВЕС СНАРЯДА, КГ |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| ВСЕ ТЕЛО                         | Суперсет:                            |                                |                 |
|                                  | 1. Приседания со штангой             | 3x15                           |                 |
|                                  | 2. Разведение рук и ног в полупрыжке | 3x30                           |                 |
|                                  | Двусет:                              |                                |                 |
|                                  | 1. Жим штанги лежа                   | 3x15                           |                 |
|                                  | 2. Бурпи                             | 3x30                           |                 |
|                                  | Суперсет:                            |                                |                 |
|                                  | 1. Становая тяга                     | 3x15                           |                 |
|                                  | 2. Складной ножик                    | 3x30                           |                 |
|                                  | Суперсет:                            |                                |                 |
| 1. Армейский жим со штангой сидя | 3x15                                 |                                |                 |
| 2. Планка                        | 3x60 сек                             |                                |                 |
| Время тренировки, мин:           | X/                                   |                                |                 |

Картинный вариант ПТ:



## Как подтянуть кожу после похудения: программа тренировок



Используйте эту программу тренировок, и вы хорошо подтянете тело и сделаете кожу более упругой. Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать, переходим к...

### Послесловие

Сегодня мы коротенько, на **2000** слов, рассказали о том, как подтянуть кожу после похудения. Получится ли это сделать лично у вас? Все зависит от “исходного материала”. В любом случае, попытка не пытка. Поэтому руки в ноги, а ногами в зал! :) И уже там узнаем ответ. Успехов!