

Как убрать низ живота

Добрый день, веселый час, рады видеть вас у нас! И сегодня мы выясним, как убрать низ живота. В теоретической части вы узнаете все о потере жира и почему так сложно уходит нижний регион живота. В практической разберем лучшие упражнения и “выкатим” готовую программу тренировок.



Итак, если все уже подтянулись, то давайте начинать. Поехали!

Жир на животе: все, что нужно знать

Знаете ли вы, что по статистике в большинстве случаев на ~~10~~ девочек приходится ~~9~~ ребят самой проблемной зоной при похудении является именно живот? И если талию в целом удастся скорректировать, то вот низ живота может “сидеть” очень и очень долго. Можно иссушить себя до тростинки, а складка практически не сдвинется с места. Это не просто слова, это реальные ситуации, в которых оказались наши читательницы. Именно так, зачастую, и обстоят дела на практике – низ живота никак не хочет уходить, хоть ты тресни :). В этой статье мы постараемся ответить на вопрос, почему так происходит, а также предложим комплекс мер, направленных на разрешение этой “животной” проблемы. Что у нас из этого получится, скоро узнаем. Приступаем!

Примечание:

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

Почему так тяжело уходит живот

На самом деле этому есть физиологическое объяснение, и заключается оно в следующем. Не все жировые клетки (ЖК) одинаковы. У нас есть два разных типа рецепторов, называемых альфа- и бета-клетками. Альфа-рецепторы, когда они сосредоточены в области вашего тела, затрудняют сброс жира в этом регионе. Области тела с более высокой концентрацией бета-рецепторов могут сжигать накопленный жир более легко.

Эти рецепторы взаимодействуют с гормонами, катехоламинами, которые вызывают высвобождение жира этими клетками. Однако альфа-рецепторы в таких “упрямых” ЖК вызывают высвобождение жира гораздо медленнее, чем бета-рецепторы в нормальных ЖК. Таким образом, когда вы теряете вес, сначала он уходит за счет ЖК с бета-рецепторами, и только потом, и намного медленнее, за счет ЖК с альфа-рецепторами.

Мужчины, как правило, имеют более высокое соотношение альфа- и бета-рецепторов в области живота. Вот почему у них даже при общей сухости тела (например, у [эктоморфов](#)) может быть заметный живот. Что касается женщин, то после **50** лет они имеют больше альфа-рецепторов в области живота, в то время как молодые барышни отличаются их высокой концентрацией в области бедер. Другими словами, к **50** годам проблемная зона у женщин с бедер смещается на абдоминальную область.

От чего же зависит соотношение альфа- и бета-клеток в разных областях тела? Отвечаем: от генетики, это унаследованная тенденция. Посмотрите на своих родителей и на их проблемные зоны. С высокой долей вероятности Ваша фигура с возрастом будет стремиться к их текущему состоянию.

Помимо рецепторов на жировые отложения оказывает влияние уровень циркулирующего в организме инсулина. Когда он высок, сжигание жира полностью останавливается. Наличие слишком большого количества жира в организме само по себе может вызвать резистентность к инсулину и повысить его уровень, создавая порочный круг.

Также стоит отметить, что на процесс накопления жира влияет уровень [кортизола](#). Повышенный уровень гормона стресса вызывает повышение уровня инсулина.

Примечание:

После менопаузы у женщин происходит повышение уровня кортизола и снижение чувствительности к инсулину. Поэтому очень важно для поддержания фигуры включить в свой распорядок дня ежедневные умеренные тренировки, а также сократить в рационе количество сахаров и рафинированных углеводов.

Вывод: низ живота относится к проблемной зоне с “упрямыми” жировыми клетками, они сильнее реагируют на инсулин, имеют тенденцию к меньшему кровотоку, накапливают больше жира, чем обычные ЖК и очень неохотно и медленно с ним расстаются.

Жизненный цикл жира

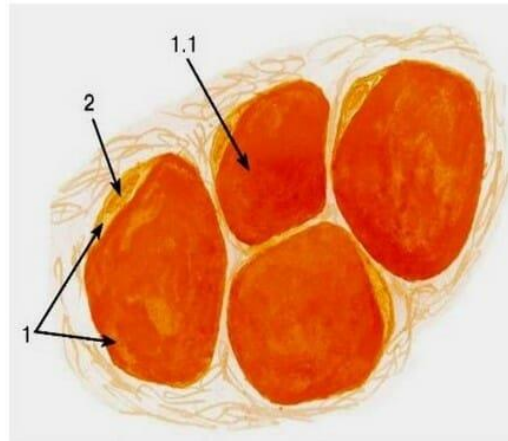
Ваш вес определяется скоростью, с которой вы запасаете энергию из съеданной пищи, и скоростью, с которой вы используете эту энергию. Когда ваше тело расщепляет жир, количество жировых клеток остается неизменным, просто каждая ЖК становится меньше. Похудение за счет жировой ткани - длительный процесс. Нельзя, например, сбросить **5** кг жира за **1** месяц, а вот уменьшить цифру на весах на такое значение и за такой срок очень даже возможно.

Что касается непосредственного самого процесса хранения и потери жира, то тут нужно знать следующее. Жирные кислоты, абсорбированные в стенках тонкой кишки, можно использовать в качестве топлива или хранить в жировой ткани для последующего использования. Без пищи мы накапливаем достаточное количество глюкозы (гликогена), чтобы заниматься своей обычной деятельностью в течение почти одного дня.

Жировая ткань - это то место, где хранится жир, который транспортируется туда через кровотоки. Жировая ткань состоит из адипоцитов - клеток, специализирующихся на хранении жира. Эти клетки похожи на пузырьки, расположенные близко друг к другу. Когда наше тело использует жир, содержащийся в пузырьках, они уменьшаются в размерах. Но когда мы накапливаем лишний жир (поступающий с пищей), пузырьки увеличиваются как в размерах (гипертрофия), так и количестве (гиперплазия).

**Липидные
включения (в жировых
клетках - адипоцитах)**

- 1 - цитоплазма адипоцита:
- 1.1 - липидная капля,
занимающая большую часть
цитоплазмы;
- 2 - область расположения ядра

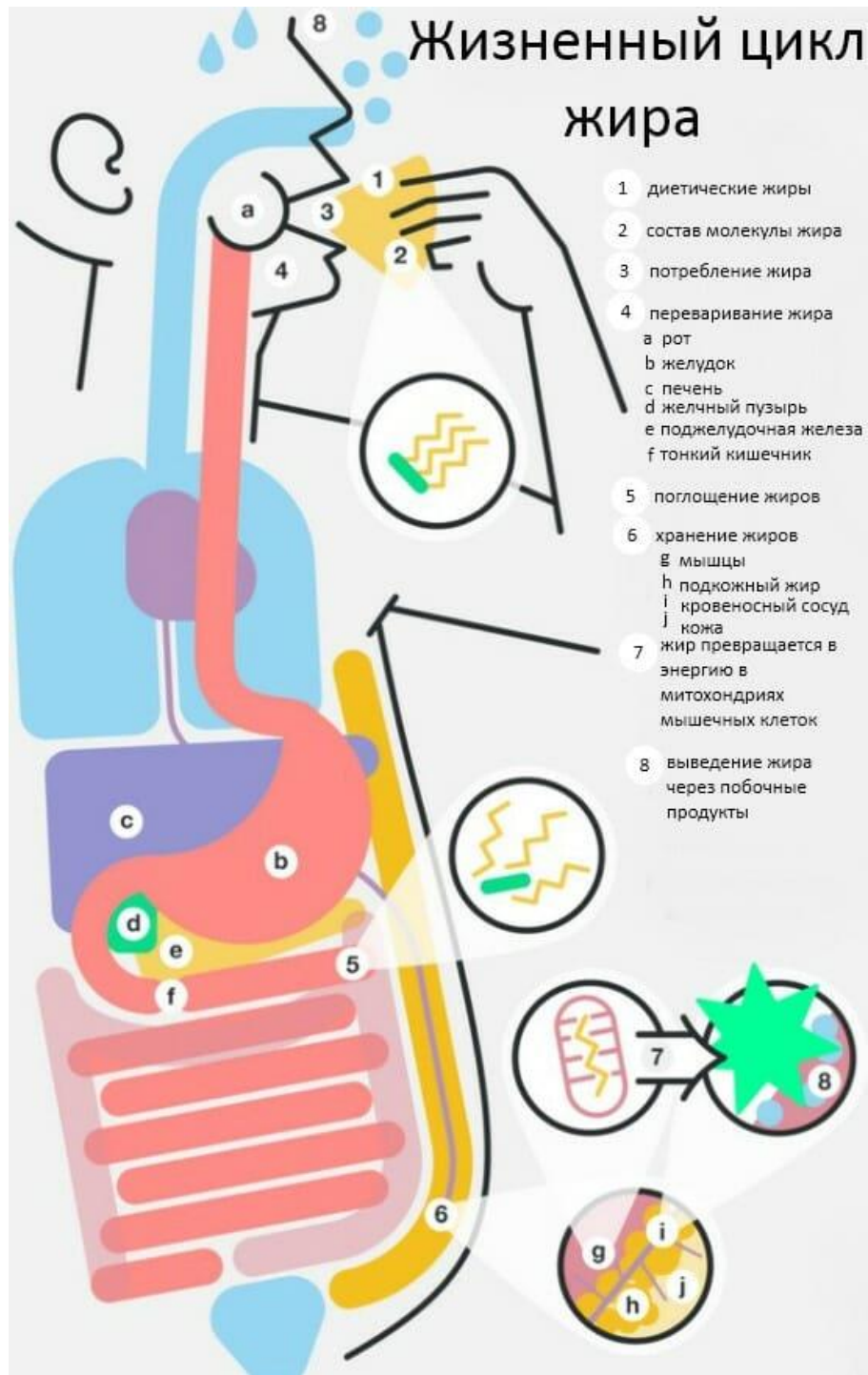


Жиры используются организмом вместе с запасами гликогена для заправки между приемами пищи, во время сна или когда не полностью удовлетворяются наши потребности в калориях. Важная роль жира заключается в снабжении наших клеток энергией, чтобы они могли создавать АТФ. Жир является высококонцентрированным источником энергии, но его необходимо “разбить”, чтобы участвовать в создании АТФ. Этот процесс происходит на специальных энергетических фабриках, называемых митохондриями.

Так как все это связано с потерей жира или потерей веса? Первоначально во время аэробных упражнений используется гликоген. Но в его отсутствие или при длительной активности, начинается жировой обмен, жир расщепляется, превращаясь в АТФ. Как правило, тренировки, выполняемые с умеренно высоким уровнем интенсивности в течение длительного периода времени, будут использовать для получения энергии жиры.

Куда уходит жир при его использовании? Многие ошибочно полагают, что в процессе физической активности, например, силовой работы в зале, жир переходит в мышцы. Это не так. Жир и мышцы - совершенно разные субстанции. Из организма жир выводится в виде углекислого газа CO_2 и воды, а энергия выделяется в форме АТФ.

В целом жизненный цикл жира включает в себя:



Идем далее и теперь выясним...

Какие типы животов бывают

Наверное, вы удивитесь, но у животов есть своя классификация в зависимости от причины. Вот основные из них:

1. алкогольный/пивной живот;
2. гормональный живот;
3. стрессовый живот;
4. живот беременной.

Типы животов



Первый вид чаще всего встречается у мужчин, остальные - у женщин (причем живот может “эволюционировать” в зависимости от обстоятельств жизни). С теорией закончили, переходим к практике.

Как убрать низ живота: лучшие упражнения

Чтобы убрать низ живота, помимо корректировки меню нужно сконцентрировать свое внимание на упражнениях на нижний отдел прямой мышцы живота и поперечных мышцах. Именно такие работы способны подтянуть ваш живот. Далее мы приведем сборный атлас из упражнений, которые вы можете выполнять в домашних условиях без какого-либо инвентаря:



Как убрать низ живота: упражнения



Ну, и в заключении, как и обещали...

Как убрать низ живота: программа тренировок

Следующую программу тренировок вы можете выполнять как дома (если есть фитбол), так и в зале.

Параметры:

- продолжительность работы: **3** месяца;
- количество тренировок в неделю: **2**;
- дни тренировок: через **3** (например, понедельник-четверг);
- количество подходов/повторений: **3x30**;
- отдых м/у подходами: **30** сек;
- отдых м/у упражнениями: **60** сек.

Сама программа представляет собой такую картину:



Как убрать низ живота: программа



Используйте данную ПТ, и вас больше никогда не будет беспокоить выпирающий низ живота.

Собственно это все по содержательной части, переходим к...

Послесловие

Чтобы рассказать вам о том, как убрать низ живота, нам потребовалось **1200** слов. Надеемся вам все понятно? А то мы можем как-нибудь сие повторить :). Спасибо, что были с нами и проинвестировали это время в себя. До скорых встреч!