



Борьба с ожирением: первые шаги

Борьба с лишним весом у людей с ожирением – процесс непростой.

Это не просто улучшение внешних данных по «золотой формуле» – меньше есть и больше двигаться.

Один из главных аспектов в борьбе с ожирением – **укрепление** сердечно-сосудистой системы и создание **положительной мотивации** к двигательной активности.

О том, с чего надо начинать занятия очень полным людям, рассказывает Марина Макарова, заведующая отделением ЛФК Центра восстановительной медицины и реабилитации Лечебно-реабилитационного центра Минздравсоцразвития России.

Все дороги ведут к врачу

Вы хороший, и вас много?

Ожирение диагностируется при индексе массы тела (ИМТ) от 30 единиц и выше. Подсчитайте свой индекс помощью нашего [калькулятора ИМТ](#), прочитайте о [диете при ожирении](#), выберите подходящие упражнения в [базе упражнений](#) и узнайте, зачем вообще избавляться от [избыточных килограммов](#).

Если уже развилось ожирение хотя бы второй степени, то борьба с избыточным весом не может заключаться не только в повышении физической нагрузки и снижении калорийности рациона. «Влияние большого количества лишних килограммов для организма просто так не проходит», — замечает Макарова.

Повышать физическую активность необходимо **под наблюдением врача**. Вам потребуется обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сосудов конечностей и состояния опорно-двигательного аппарата.

Полученные данные помогут выяснить, стоит ли повышать физическую активность без ограничений. В противном случае потребуется лечение и дополнительное использование лекарственных препаратов.

Главная мышца

Не начинайте новую жизнь с понедельника и занятий до изнеможения. Для начала полному человеку необходима **тренировка сердечно-сосудистой системы**, и только потом – активное сжигание жиров и укрепление мышц. Ведь если сердце будет

недостаточно тренированным, дальнейшее повышение нагрузки только ухудшит его состояние.

Кроме того, избыточная нагрузка и последующие за ней усталость, боли в мышцах и суставах и усиление аппетита способствует появлению **пораженческого настроения** и отказа от попыток привести себя в хорошую форму.

Простейшая тренировка

Частый спутник ожирения — нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Поэтому, если проблемы с кровообращением не затрагивают нижние конечности, нагрузка в виде **ходьбы** максимально показана для постепенного улучшения работы сердца.

«Кроме того ходьба, несмотря на кажущуюся простоту – это очень физиологичный вид деятельности, — рассказывает Макарова, — при котором начинает работать практически все тело: не только ноги, но и мышцы спины и рук».

Начинайте занятия с комфортного шага. Если у вас еще нет нередко сопутствующих ожирению **проблем с суставами**, то ходить сможете практически бесконечно.

Несмотря на то, что ходьба – это циклическая нагрузка, состоящая из повторения одних и тех же движений, ее нельзя назвать монотонной и скучной. Даже прогулка по знакомому району города – это всегда получение новых впечатлений.

Продолжайте – с зарядкой

Кроме ходьбы, людям с ожирением показана умеренная физическая нагрузка, направленная на **укрепление мышц**. В первую очередь – мышц спины.

При избыточном весе и отсутствии нагрузки они постепенно утрачивают способность поддерживать позвоночник, и вес тела приходится выдерживать межпозвоночным дискам. Это вызывает боль и дискомфорт. И именно из-за них полный человек нередко вообще отказывается от физической активности.

В тренировке нуждаются и мышцы бедра, чтобы снять избыточную нагрузку с тазобедренного и коленного суставов, в которых из-за лишнего веса со временем могут произойти дегенеративные изменения. Также посвятите время укреплению мышц ягодичной области и голени.

Если хочется на тренажеры

Мужчинам чаще всего скучно заниматься гимнастикой, и они предпочитают **силовые тренажеры**. Но занятия начинайте после одобрения лечащего врача, а проходить они должны только под строгим контролем инструктора.

Подберите нагрузку таким образом, чтобы вы могли сделать не менее 20 повторений одного движения, а занятия продолжались не менее 45 минут – тогда сердечно-сосудистая система тоже успеет включиться в работу.

Обязательно включите в программу занятий в тренажерном зале **циклические кардиотренировки**. Например, на [велотренажере](#) или эллиптическом тренажере. Ведь

первая задача физической активности при борьбе с ожирением – улучшение состояния сердечно-сосудистой системы.

Самое важное

Перед тем, как увеличить нагрузку, людям, страдающим ожирением, обследуйтесь у врача. Начинайте занятия с комфортной ходьбы и легкой зарядки, укрепляющей мышцы. Можно заниматься и в тренажерном зале, но под присмотром тренера и не забывая о тренировке сердечно-сосудистой системы.