**Если у вашего ребенка ожирение.**

Все мы помним из школьного курса физики, что «аэро» означает воздух. Именно он сейчас и потребуется для контроля над жировыми отложениями.

Для того чтобы снизить количество жира в организме, необходим кислород, который в результате липолиза высвобождает энергию, которая затем используется организмом. Хорошая циркуляция крови, главного поставщика кислорода, зависит от полноценной работы сердца. Если сердце не тренированное, оно не может длительно работать с повышенной нагрузкой. Хорошие результаты в кардиотренировке оказывает бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Тренироваться следует с такой нагрузкой, чтобы пульс при выполнении упражнений соответствовал формуле (220-возраст).

Для того чтобы начался процесс расщепления жиров, необходимо правильно распределять нагрузки на мышцы. Крупные мышцы, участвующие в тренировке, больше потребляют энергии, а, следовательно, быстрее начинают ощущать нехватку пищи. В этот момент и начинается липолиз, который уменьшает количество жировых отложений.

Но для того, чтобы добиться стойкого результата в уменьшении жировой ткани, мышцы должны сокращаться регулярно, чередуя периоды отдыха и напряжения. Только в этом случае, продукты распада жира смогут покинуть район «боевых действий» окончательно, в противном случае результат будет краткосрочным.

Что же касается статичных нагрузок (каланнетик, пилатес), то они в расщеплении жиров не принимают никакого участия, и подобные нагрузки не позволяют эвакуировать продукты липолиза из зоны работы, препятствуя поступлению кислорода. Таким образом, статичные упражнения направлены не на уменьшение жировой массы, а просто на выносливость, развитие гибкости и другие физические и духовные качества человека.

**Бегайте и играйте с вашим ребёнком как можно больше!**

*Из материалов интернет-ресурсов*