

Похудеть можно с помощью пения

Если Вы только начинаете путь к стройному и упругому телу, возьмите себе на заметку: пение действительно помогает избавиться от лишних килограммов. И здесь нет никаких чудес – чистая физика и анатомия.

Пение и похудение, казалось бы, совсем несовместимые вещи, однако с этим можно поспорить. О том, какое влияние оказывает занятия вокалом на организм Дням.Ру рассказала основатель школы "Петь легко" Жанна Серопян.

Во время пения участвуют и включаются в работу 80 групп мышц, в том числе мышцы спины и пресса. При этом из легких вырывается поток воздуха, способный обогнать курьерский поезд. Если достаточно часто заниматься вокалом, можно заметить, что пение действительно помогает избавиться от лишнего веса и дарит отличное настроение.

Еще одно необычное свойство пение открыли ученые из США. Эксперимент проводился на пациентах в период реабилитации – им просто предложили почаще петь. Спустя некоторое время выяснили, что у поющих быстрее исчезли боли и восстановились силы после болезни. Главный секрет такого исцеления в том, что во время пения организм насыщается кислородом, что улучшает кровообращение, мышечный тонус и поддерживает работу сердца и легких.

Поймать волну

Во время пения создается упругая звуковая волна, которая заставляет вибрировать все тело. Задумайтесь, ведь звук лишь на 15% уходит в пространство, а остальные 85% остаются внутри нашего тела. Все дело в том, что эти вибрации имеют положительное влияние на наш организм. Пение приравнивают к занятиям спортом, пара-тройка песен утром или вечером страхуют нас от стенокардии. Пение активизирует кровоток, и кровь легко попадает в ткани нашего тела.

Прессотерапия

Что касается похудения, то без участия мышц пресса тут никак. Весь секрет в том, что для того, чтобы привести мышцы в тонус, вам не нужно каждый день качать пресс. Достаточно активных занятий вокалом. Если вы дышите правильно, напрягаются мышцы пресса. В это время активно вырабатываются эндорфины, которые вызывают чувство радости, удовлетворения, и уберегают от заедания очередной проблемы сладким.

Считаем калории

А теперь обратимся к цифрам. Во время разговора мы тратим 50 ккал/час. Пение в душе сжигает дополнительные 10-20 калорий в зависимости от громкости песни и высоты вашего голоса. Чтобы получить точные данные достаточно умножить коэффициент 1,7 на ваш вес. Эта цифра укажет сколько калорий вы потратите за час пения.

Долой морщины

Пение также помогает сделать лицо моложе. Во время активного движения речевого аппарата: кожа растягивается и разглаживается. Если вы будете петь часто, то

Юлия Лезговка lezgovkajulia@gmail.com

сможете избавиться от мелких морщин и продлить молодость. Вы обращали внимание, что поп-артисты выглядят гораздо моложе своих лет?

Конечно, можно начать заниматься простой дыхательной гимнастикой. Эффект будет таким же, НО! Дыхательная гимнастика – довольно скучное занятие. Научится выполнять ее правильно – уже большая победа, а чтобы ввести это в привычку и достичь результата, нужно быть очень целеустремленным человеком. Пение – отличная альтернатива дыхательной гимнастике. Во время пения работают брюшные и поясничные мышцы. Активное пение разгоняет кровь, улучшает обмен веществ и укрепляет мышцы. К тому же, это очень веселое занятие. Вам никогда не надоест петь любимые песни и никогда не будет лень их повторять.

Главное – начать

Если Вам трудно начать тяжелые тренировки в зале или пробежки, и вы хотите похудеть таким приятным способом – найдите преподавателя по вокалу или вокальную студию. Со временем ваши мышцы будут готовы к все большим нагрузкам, а умение красиво петь выделит вас в любой компании.

Ссылка на публикацию:

<https://dni.ru/health/2016/1/20/325735.html>