

@sezaamankeldi

Seza Amankeldi

СЕКРЕТЫ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

научный разбор причин и что
действительно работает



Почему живот не становится плоским? Я выделила *6 ключевых причин:*



*Факторы, которые влияют на наш живот:

Причина 1

Даже при нормальном весе процент жира может быть выше нормы. Это состояние называют *normal weight obesity* — «ожирение при нормальном весе».



Как понять реальную картину?

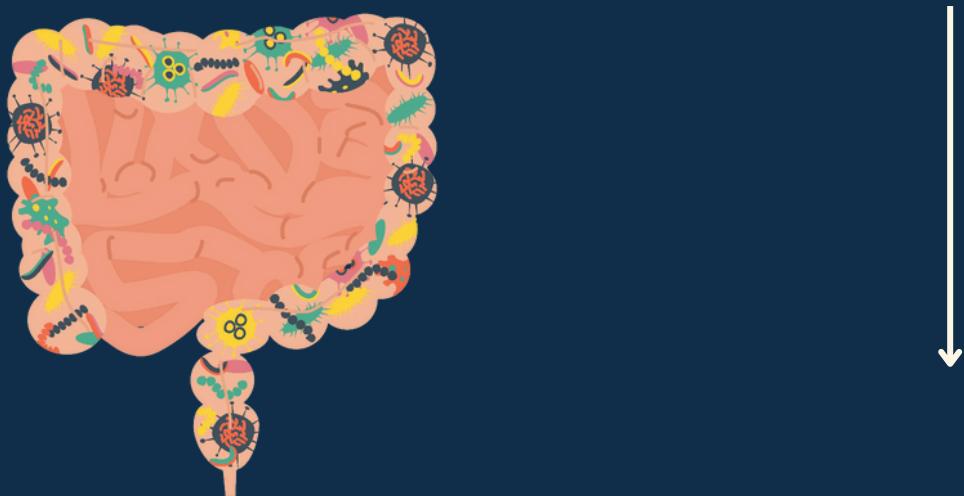
- Биоимедансный анализ - показывает процент жира, воды и мышц.
- Именно висцеральный жир делает живот “круглым изнутри”
- Снижение калорийности не всегда помогает, если присутствует дефицит белка, высокий стресс и гормональный дисбаланс.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ АДАПТАЦИЕЙ НА
ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

ЖКТ: ВЗДУТИЕ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КИШЕЧНИКА И ДИСБИОЗ

Причина 2

Если нарушено пищеварение или микробиом, кишечник начинает вырабатывать больше газов, усиливается воспаление и задержка жидкости. Отсюда характерный «живот как шар», особенно к вечеру.



Что подтверждают исследования

- **дисбиоз** → повышенное газообразование;
- **нарушения моторики** → ощущение тяжести и распирания;
- **стресс** напрямую влияет на ЖКТ через ось «кишечник–мозг», нарушая перистальтику и увеличивая чувствительность кишечника.

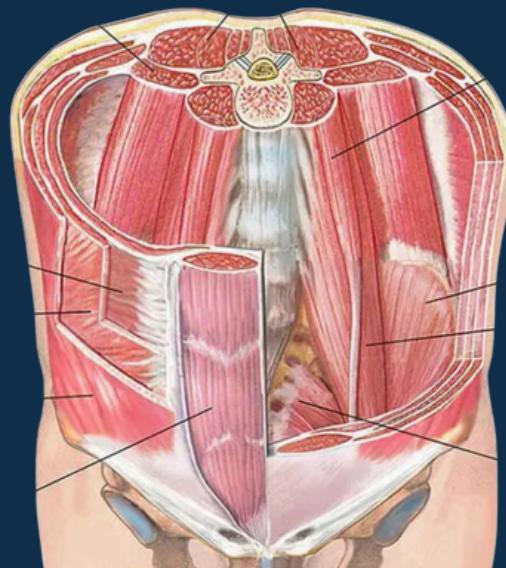
Работать нужно с качеством питания, количеством клетчатки, регулярностью и управлением стресса.

Причина 3 Слабый кор и диастаз

Кор — это не только прямые мышцы живота.

Это система стабилизаторов:

- поперечная мышца живота,
- многораздельные мышцы,
- диафрагма,
- тазовое дно.



Если хотя бы один элемент системы не работает, живот теряет поддержку и визуально выпирает. Так же стоит исключить диастаз. При диастазе передняя брюшная стенка растягивается, и живот становится куполообразным, даже если процент жира очень низкий.

Работа с диафрагмой, тазовым дном и поперечной мышцей — ключевой способ восстановления и визуального уменьшения живота.

Причина 4

Слабые мышцы тазового дна

Что происходит при нарушениях

- слабое тазовое дно → живот выпирает снизу;
- зажатая диафрагма → дыхание грудное, давление растёт, живот выходит вперёд;
- поперечная мышца перестаёт работать → живот выглядит «расслабленным» или «торчащим».

Это элементы,
которые держат внутрибрюшное давление.
Если один из них «выпадает», живот
выпячивается.



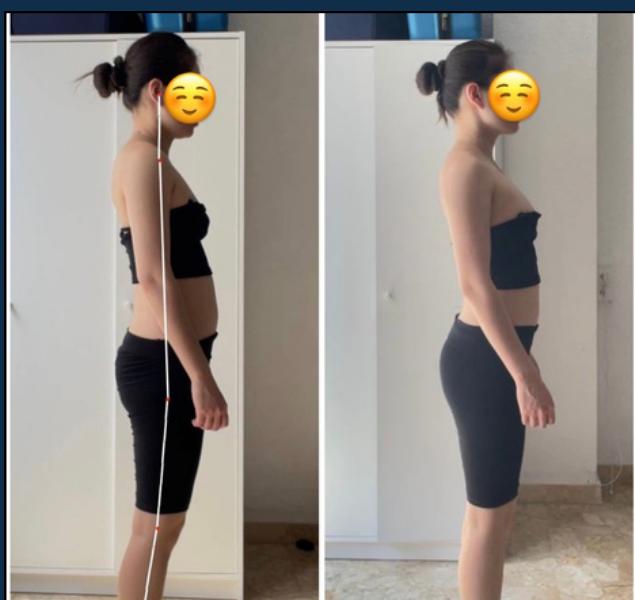
Причина 5

Нарушение осанки

→ Когда таз наклонён вперёд, живот автоматически «вываливается» из-за изменения угла позвоночника.

→ Исправление осанки способно уменьшить выступание живота даже без снижения жира — просто благодаря изменению положения таза и активации стабилизаторов.

НО, ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДЫХАНИЯ И
МЯГКОЙ АКТИВАЦИИ ГЛУБОКИХ
МЫШЦ



Причина 6

Гормональный фон и хронический стресс

ПОВЫШЕННЫЙ КОРТИЗОЛ ВЛИЯЕТ НА:

- накопление жира в животе;
- аппетит и тягу к сладкому;
- качество сна и восстановление;
- чувствительность к инсулину;
- работу кишечника.

МЕНЬШЕ СТРЕССА

Если стресс высокий, тело будет «держать» жир в области живота как стратегический запас — это биологический механизм выживания.

Почему диеты и качания пресса НЕ работают?

— Потому что они затрагивают только один фактор — калории или поверхностные мышцы.

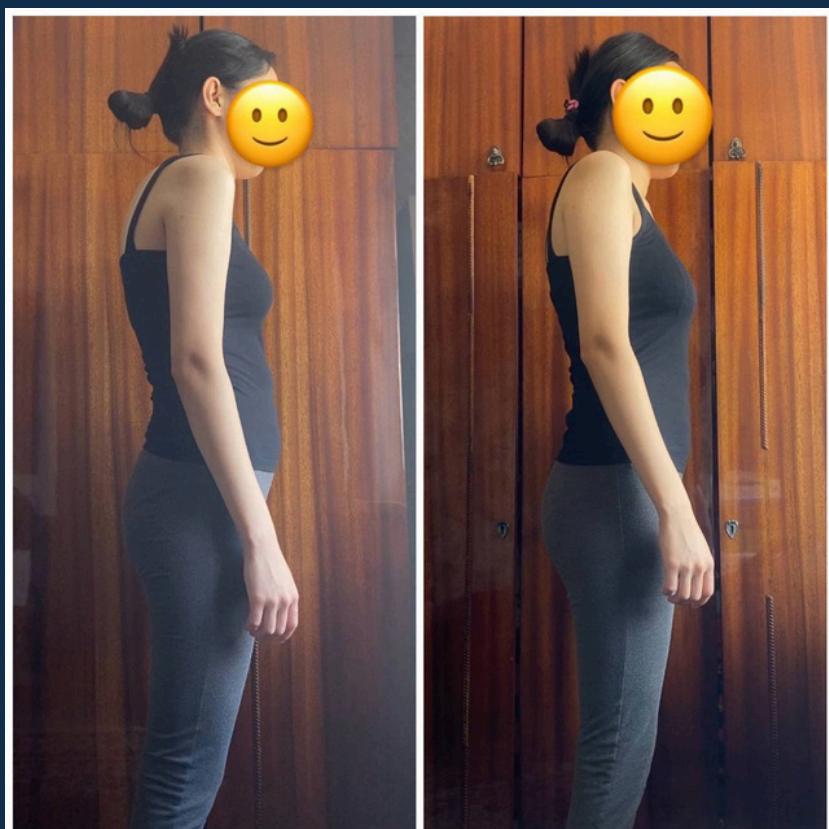
Но эстетика живота — это синергия нескольких систем сразу:

- процент жира,
- ЖКТ и микробиом,
- глубокие мышцы кора,
- тазовое дно и диафрагма,
- осанка и положение таза,
- гормональный баланс и стресс.

И ВСЕ ЭТИ СИСТЕМЫ ВЛИЯЮТ ДРУГ НА ДРУГА.

Поэтому можно:

- много тренироваться → но живот будет торчать из-за диафрагмы или осанки;
- мало есть → но вздутие будет делать живот круглым;
- качать пресс → но при диастазе живот станет выпирать ещё сильнее.



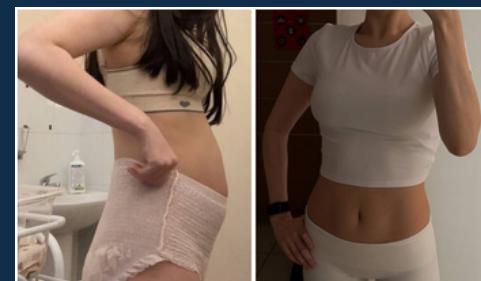
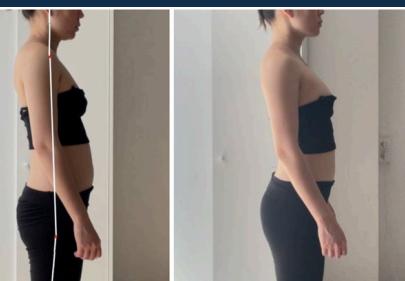
НА СВЯЗИ БЫЛА – ГУЛЬСЕЗИМ



двигательный терапевт,
магистрант спортивной
медицины и реабилитации.

более 10 лет в спорте, мастер
спорта по художественной
и эстетической гимнастике.

Помогаю женщинам восстанавливаться после родов, укреплять тело и возвращать уверенность через движение и осознанную работу с телом.



Сейчас я создаю курс по восстановлению тазового дна

это комплексная
программа по восстановлению тела



На программе вы научитесь:

- включать глубокие мышцы кора и восстанавливать диастаз,
- работать с тазовым дном и дыханием,
- уменьшать внутрибрюшное давление,
- улучшать осанку и положение таза,
- снижать визуальный объём живота без диет и изнурительных тренировок,
- формировать естественный тонус передней брюшной стенки.

*Программа даёт результаты даже тем,
кому не помогали диеты,
спорт и пресс — потому что
работа идёт с причинами, а не с симптомами.*

Программа создаётся в рамках
моего магистерского исследования
и основана на доказательных
принципах биомеханики, дыхания
и нейрофизиологии.



предзапись
на курс

Если тебе близки мои принципы
и подход к телу - оставайся со мной.

@sezaamankeldi

Seza Amankeldi