Автор: admin
04.08.2013 18:05 -

Что дают женщине регулярные занятия фитнесом?

Всем давно известно, что фитнес полезен для здоровья и внешнего вида человека. Однако часто бывает чрезвычайно тяжело заставить себя бросить в одиночестве свой любимый диван и отправиться в зал выполнять изнурительные, тяжелые для нетренированного тела упражнения. Ну, перешагнешь-таки через свое «не хочу», пойдешь - а с тренировки придешь обессиленный, ни на что не годный. В следующие несколько дней после тренировки придется терпеть боль в мышцах. Так стоит ли пара сброшенных килограммов таких мучений - моральных и физических?

Может быть, ради того, чтобы сбросить парочку килограммов, и не обязательно, пересиливая себя, идти в зал. Но ведь занятия фитнесом дают нам гораздо больше, чем просто стройное тело. Ведь фитнес - это целый комплекс мер по поддержанию своего тела в форме. Термин «фитнес» и произошел от английского «to be fit», что означает «быть в форме». Заниматься фитнесом - это значит правильно, рационально питаться, очищать организм, выполнять индивидуально подобранные физические упражнения, а также поддерживать тело в тонусе при помощи различных видов массажа и SPA-процедур.

Если с питанием и процедурами очищения и ухода еще можно подружиться, то необходимость идти в зал и заниматься спортом у многих вызывает ужас вроде того, какой испытывает узник перед посещением камеры пыток. Но без физических нагрузок соблюдение остальных требований фитнеса будет недостаточно эффективным.

Так что же дают женщине регулярные физические нагрузки?

1. Регулярные занятия в спортзале способствуют потере лишних килограммов.
Если выполнять силовые упражнения, то постепенно мышцы укрепятся, станут развитее. Чем больше мышц в теле, чем более они развиты, тем больше организму необходимо энергии для их «обслуживания». Для того чтобы «обслужить» жир, энергии организму нужно гораздо меньше. Чем крепче мышцы – тем меньше жира!

Аэробные тренировки также способствуют сжиганию жиров – во время большой нагрузки организму требуется больше энергии, и если взять ее уже неоткуда, то

приходится использовать запасы - отложившийся жирок, который будет таять на глазах.

2. Занятия фитнесом помогут скорректировать фигуру - сделать талию тоньше, руки рельефнее, ноги изящнее, а попку круглее. Правильно подобранная индивидуальная программа физических нагрузок поможет женщине избавиться от недостатков в фигуре. У женщин, регулярно занимающихся фитнесом, тело упругое и подтянутое, практически отсутствует целлюлит.

3. Улучшается физическое состояние: тренируется выносливость, улучшается сердечная деятельность, укрепляются мышцы и увеличивается их объем, развиваются физическая сила и координация движений, появляются гибкость, подвижность и «кошачья грация», вырабатываются скорость и способность выполнять быстрые движения и др.

4. Возрастает сексуальное влечение. После напряженных тренировок гормональный фон изменяется, тело учится расслабляться, и это положительно сказывается на качестве секса.

5. Фитнес до и во время беременности, а также после появления малыша помогает женщине оставаться в прекрасной форме.

6. Уходят комплексы по поводу неидеальной фигуры. Сначала многие женщины, страдающие от лишнего веса и комплексов по поводу несовершенного тела, боятся идти в спортзал, так как считают, что в зал ходят только дамы с модельной внешностью. Но, придя в зал, женщина обнаружит, что таких, как она, очень много. Женщина поймет, что в зал идут для того, чтобы исправить собственные недостатки, а не для того, чтобы обращать внимания на недостатки других.

7. Тренировки избавляют от последствий стресса, снимают раздражение и напряжение. Интенсивные занятия спортом лечат от депрессий.

Не забывайте, что первые результаты появятся не раньше, чем через два месяца

занятий. Похудеть будет проблематично тем женщинам, которые не смогут воздерживаться от переедания до и после тренировок. Если одна из главных целей занятий в зале – сбросить лишний вес, то без соблюдения принципов здорового питания это вряд ли получится. Не забывайте также и о том, что если у Вас были или есть проблемы со здоровьем, прежде чем начинать заниматься фитнесом, необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно это касается женщин с сердечно-сосудистыми заболеваниями и с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Тренировки во время беременности тоже лучше согласовывать с доктором.

Желаю всем, кто занимается или решил начать заниматься фитнесом, сбросить лишний вес, стать здоровыми и красивыми!

Автор - **Оксана Манкевич**
Источник