Автор: Administrator
16.09.2010 13:01 - Обновлено 16.09.2010 13:10



В большинстве своём тренажёрные залы интересуют именно мужчин. Однако силовые тренировки необходимы и женщинам, тем более худеющим. Традиционно они не обращают внимания на тренажёрные залы, но это недоразумение уже пора исправить.

С помощью тренировок можно вернуть себе после родов упругий животик. Но тут конечно начинать ещё до беременности, чтобы привести мышцы в тонус.

А красивая походка? Осанка? Вес при этом может и не измениться, а вот линии приобретут форму и отточенность. Тело перестанет быть рыхлым и «расползаться».

Бояться гипертрофированных мышц, которыми так щеголяют бодибилдеры, не стоит. Их можно получить только с помощью определённых пищевых добавок и бесконечных тяжёлых тренировок. Всё, как вы понимаете, зависит от того, какую поставить перед собой цель. Разумные силовые и кардиотренировки пойдут женщине только на пользу. Если пару-тройку раз в неделю вы будете поднимать гантельки (максимум 1,5-2 кг) и качать пресс, то грозит вам только хорошая фигура и соответствующее настроение.

Напомним ещё раз, что при занятиях в тренажёрном зале, ваш вес, скорее всего, не поменяется. Но вот по внешнему виду (да и на ощупь) тело значительно поменяется, что

наверняка порадует и вас, и вашего спутника.