



### Справка

Почему появляется целлюлит? Причин для его появления много и все они разные. Можно назвать некоторые в рамках данной статьи. Порой, противная жировая прослойка на ягодицах образуется из-за неправильного ведения образа жизни, а также из-за тех процессов, которые протекают в человеческом организме. Многие специалисты говорят, что если к целлюлиту привела одна причина, то в будущем их станет намного больше, а поэтому стоит выявлять их на стадии зарождения.

Как бы там ни было, целлюлит на ягодицах – результат жизни, которой живет человек. Основные причины все-таки следующие: вредные привычки, отсутствие физической нагрузки, стресс, неправильное и нерациональное питание. Надо разобраться с проблемами в питании. Как правило, прослойка образуется вследствие употребления пищи с «некачественными» характеристиками. Многие девушки употребляют в пищу еду быстрого приготовления, которая не способна на обеспечение полезных свойств, имеет в своем составе много сахара, соли, жиров, опасных веществ и т.д. В такой еде также есть искусственные красители и пищевые добавки, которые могут провоцировать нарушения в обмене веществ в организме. Вследствие сбивания адаптационной системы происходит повреждение тканей, застой жидкости и наращивание «задней точки», лимфатических сосудов и ослабление вен.

### Как бороться с целлюлитом?

Ранее использовали только всякие крема, а теперь появились, так называемые, тонусные тренажеры. Их особенность заключается в том, что можно выполнять упражнения на разные группы мышц. Есть тренажеры-массажеры, которые предназначены для придания эффективности упражнениям для бедер и пресса. Массаж воздействует на кожный покров более позитивно, устраняя еще и ненавистный целлюлит. Использование оборудования, сочетающего в себе тонусных тренажеров и массажеров, - это заметный результат совсем скоро.

- Самые эффективные тренажеры от целлюлита – велотренажер, беговая дорожка, степпер. Задействование рекордного кол-ва мышц. Их можно использовать для общего укрепления мышц и своего оздоровления. Если нет денег на покупку такого оборудования, то можно бегать в парке возле дома, но при этом тренажер оснащен датчиками, которые позволяют следить и за количеством потерянных калорий, и за скоростью, и т.д.;

- Степпер – это тренажер, который имитирует подъем по ступенькам. Он способен на задействование мышц ягодиц, бедер, ног. В зонах активации процессов происходит улучшение кровоснабжения, состояния кожного покрова и уменьшение кол-ва жировых отложений. Единственный нюанс – тренировка проходит в большом труде;

- Велотренажеры эффективны в борьбе с лишним весом. Они оснащены датчиками и счетчиками, которые являются самыми настоящими помощниками в контроле над физиологическими показателями. Можно использовать их для укрепления мышц спины, ног и на оказание положительного воздействия на весь организм.