

# Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Невлянинова 1ПСО-12

- ▶ Фитнес – это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели.
- ▶ Все направления фитнеса (а их немало) способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами. Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес. Силовой фитнес – один из лучших способов поддержать силу и энергичность до преклонных лет. Поэтому нет никаких сомнений, что силовая тренировка как метод фитнес-тренинга будет обретать со временем все больше последователей.

Некоторые упражнения выполняют с гантелями и штангой - снаряды могут быть разной массы. Увеличивать нагрузку надо постепенно, а если ваша цель - похудение, можно и вовсе остановиться на 1 кг.

Существенных результатов помогает добиться использование собственного веса в рамках отжиманий, приседаний, скручиваний и подтягиваний в разных конфигурациях.



- ▶ Важный показатель правильного выполнения упражнений - ровное дыхание, при котором выдох приходится на самый сложный момент в тренировке, а вдох - на период отдыха.
- ▶ Достаточно заниматься 2-3 раза в неделю на протяжении 30-55 минут, сочетая при этом анаэробные нагрузки с регулярной аэробной тренировкой и правильным питанием, основанным на получении медленных углеводов и протеина.

▶ Сегодня много людей страдают различными заболеваниями, связанными с сердечно-сосудистой системой, обменными процессами, лишним весом и т. п. Первоочередной причиной является малоподвижный образ жизни. Решить данную проблему возможно регулярно занимаясь физическими упражнениями



- ▶ Не стоит прибегать к силовому фитнесу при проблемах с сердечно-сосудистой и эндокринной системой, а также во время месячных и беременности.

▶ Силовые упражнения помогают избавиться от лишнего веса и нормализовать состояние мышечного корпуса. Есть и дополнительные плюсы такого тренинга:

▶ укрепление суставов;

▶ улучшение координации;

▶ избавление от бессонницы;



▶ выравнивание осанки;

▶ избавление от стресса и увеличение энергии на день;

▶ повышение выносливости и общего тонуса.