

**ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И  
ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ФИТНЕСОМ**



- 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.



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



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

