



В наше время все более популярным становятся занятия физическими упражнениями среди женщин. Среди них особое внимание следует уделить занятию фитнесом. Многие, прежде чем начать свои занятия, задаются вопросами, почему физическая нагрузка столь важна для них, и какую выгоду они смогут от нее получить.

Итак, вот преимущества занятия фитнесом:

1. Вы будете чувствовать себя лучше и мысленно и физически.
2. Вы будете лучше контролировать свой вес и уровень холестерина.
3. Вы будете лучше контролировать свое кровяное давление.
4. Вы увеличите свое физическое состояние сердца и легких так же, как и мышечную массу.

Как усилия нужно прикладывать для этого?

Вы не должны как заниматься усиленно. Умеренного количества физических упражнений вполне достаточно, чтобы получить результат. Ключ к успеху в регулярных занятиях на протяжении длительного времени.

Когда можно начинать занятия?

Если вы раньше не вели активный образ жизни, проконсультируйтесь на эту тему с вашим доктором. Убедитесь, что вы обсудили все заболевания, которые вы имеете и эффект воздействия на них физической активности.

Как только вы получаете одобрение доктора, начинаете вашу программу подготовки, медленную и легкую. Начните с маленьких шагов и небольших нагрузок. Помните, что вы должны регулярно это делать! Как только Ваше тело привыкло к некоторой нагрузке, начинайте очень медленно и постепенно ее увеличивать.

Сколько времени я должна заниматься фитнесом?

Ответ на этот вопрос зависит от поставленной перед вами цели. Если вы только хотите привести тело в тонус, для вас достаточно три двадцатиминутных тренировки в неделю. Если бы вы хотели похудеть, тогда постепенно увеличивайте время фитнес программы к 45 - 60 минутам и пяти разам в неделю.

Выполняйте упражнения, которые вам нравится делать.

Попытайтесь менять упражнения, чтобы вам не пришлось скучать из-за их повторяющейся рутины.

Занимайтесь с подругой или группой, если это поможет вам оставаться мотивированными.

Установите маленькие цели и вознаграждайте себя за их достижение.