

LADIES PODBIJAJĄ SIŁOWNIĘ !

**czyli nie samym FAT
BURNINGIEM człowiek żyje**



Wiele Pań zaczynając swoją przygodę z ćwiczeniami w fitness klubie ogranicza się do zajęć grafików fitness / i to najlepiej pod nazwą FAT burning ☺/ lub do siłowni ale w części CARDIO chodząc na bieżni, maszynie eliptycznej lub ewentualnie na rowerze. Ktoś mógłby zapytać i co z tego? Czy nie lepiej jest ćwiczyć cokolwiek niż nic? Pewnie, że tak. Ale skoro już przyszłaś/ szedłeś do klubu i chcesz coś zrobić dla swojego ciała – to ZRÓB TO Z GŁOWĄ !

Powodami dla których zwykle przeciętny człowiek zaczyna ćwiczyć w fitness klubie jest chęć zgubienia kilku kilogramów, lepszego wyglądu, posiadania szczuplejszej sylwetki. Więc co ćwiczyć jak nie przekonująco brzmiący FAT BURNING? Aby stać się posiadaczką BOSKIEGO CIAŁA należy oprócz treningów FAT BURNINGOWYCH / tak na marginesie to lepsze efekty osiągniesz na treningach interwałowych ale o tym w kolejnym numerze /wykonywać także **ĆWICZENIA SIŁOWE**.

Wiele z nas boi się ćwiczeń siłowych, aby nie wyglądać jak nadmuchany babo-chłop. Otóż moje drogie, aby rozbudować swoje mięśnie, bo o takim stadium mówimy w przypadku powyższego określenia należy ćwiczyć przez dużo dłuższy czas, treningi muszą być bardzo specjalistyczne z dużymi obciążeniami, trzeba rygorystycznie przestrzegać diety fitnessowej, przyjmować suplementy i odżywki bardzo wyspecjalizowane o dobrym składzie a przede wszystkim być posiadaczem odpowiedniego poziomu hormonów anabolicznych ? cokolwiek to znaczy ☺/. Troszkę już Cię uspokoiłimy?

Więc wiesz już, że sam trening FAT burnig-owy nie wystarczy. Ale po co mi trening siłowy?

Proponowany przez nas trening jest jego najprostszą wersją dla Pań zaczynających swoją przygodę z ćwiczeniami siłowymi. Ten zestaw ćwiczeń pozwoli bez nadmiernego wysiłku ujędrnić Twoje ciało i przygotować na kolejne treningi – już bardziej specjalistyczne dostosowane do Twoich potrzeb, oczekiwań i możliwości. Ale nadal nie wiesz po co Ci mięśnie?

Zależy Ci na ładnej, jędrnej, proporcjonalnie zbudowanej sylwetce? To jedna z zalet treningu siłowego , ale nie najważniejsza ani jedyna:

- trening siłowy zapobiega osteoporozie przez zagęszczenie kości – nie można mówić o całkowitym wyleczeniu jeżeli już Twoje kości przypominają sito, ale na pewno trening siłowy spowoduje zatrzymanie i częściowe cofnięcie choroby;
- trening siłowy przyspiesza metabolizm a co za tym idzie spalanie spoczynkowe / Twój organizm potrzebuje energii do życia i prawidłowego funkcjonowania organów wewnętrznych. Energię czerpie z pożywienia wbrew opiniiom, iż z miłości można wyżyć. Ale tą energię trzeba spożytkować i robisz to także podczas czytania czy spania. Chcesz więcej spalać podczas spania- potrzebujesz tkanki mięśniowej a nie tłuszczowej. Oczywiście to wszystko przedstawiamy w najprostszym skrócie, ale mniej więcej już wiesz o co chodzi/;
- trening siłowy ujędrnia ciało
- trening siłowy wypełnia ubytki po tkance tłuszczowej;
- pomaga pozbyć się tkanki tłuszczowej;
- zmniejsza ryzyko kontuzji poprzez wzmocnienie więzadeł i ścięgien utrzymujących Twoje ciało w ruchu;
- i wreszcie poprawia samopoczucie i własną samoocenę.

Do zobaczenia na siłowni ☺



CENTRUM SPORTOWE

B O D Y 4 M A

85-316 Bydgoszcz ul. Broniewskiego 4
t./f. +48 52 348 28 46 NIP 967-046-20-84

www.body4ma.pl

