

Что бы стать красивой!

Аэробика, велотренажер и беговая дорожка – это далеко не все, что подходит для женщин в спортивном зале. Чтобы мышцы стали подтянутыми и упругими, любой даме не помешают силовые тренировки.

Чем силовые тренировки полезны для женщин?

Стать физически сильнее

Увеличение мышечной силы делает любую женщину гораздо менее зависимой от посторонней помощи в самых обычных бытовых ситуациях. Двигать мебель необязательно – новые возможности пригодятся для ежедневной домашней работы.

По разным оценкам, даже умеренные силовые тренировки могут увеличить мышечную силу у женщин на **30–50 процентов**.

Мифы о силовых тренировках

Этот вид занятий до сих пор считается сугубо мужским занятием, это миф которому не стоит верить.

Быстрее расстаться с жиром

Специалисты говорят, что всего две-три силовые тренировки в неделю позволяют среднестатистической женщине потерять **до трех с половиной кг жира** в течение месяца.

Не забывайте, что мышечная масса, увеличивающаяся благодаря этим тренировкам, повышает **расход калорий даже в состоянии покоя**.

Расчет прост: каждый килограмм мышц сжигает примерно **60 ккал в день**. Жир не сжигает ничего.

Обрести подтянутую фигуру

У женщин вырабатывается в 10–30 раз меньше тестостерона, чем у мужчин. Этот гормон отвечает не только за наличие усов и грубый голос, но и за активный рост мышечной массы у представителей сильного пола.

Небольшое количество тестостерона и силовые тренировки позволяют женщинам получать подтянутое тело без гипертрофированных мышц.

Снизить риск развития остеопороза

По некоторым данным, силовые тренировки увеличивают минеральную плотность костной ткани на **11 процентов** в течение полугода.

Если при этом в вашем рационе достаточно продуктов, богатых легко усваиваемым кальцием, – силовые тренировки могут стать одним из лучших способов защиты от остеопороза.

Улучшить свои спортивные результаты

Если вы любите кататься на горных лыжах зимой, и на велосипеде – летом, силовые тренировки помогут усовершенствовать спортивные результаты. Тренированные люди катаются быстрее, дольше и реже получают травмы.

Вне зависимости от спортивных увлечений, силовая тренировка показана для улучшения общей производительности и снижения риска получения травм.

Снизить риск артрита и болей в спине

Умеренные силовые тренировки – это не только действенный способ «построить» мышцы. Они также помогают укрепить связки и сделать суставы более стабильными.

Укрепление мышц спины способно устранить большинство причин возникновения болей в пояснице.

Кроме того, исследования показывают, что силовые тренировки могут защитить от остеоартрита и укрепить суставную ткань. При условии, что эти тренировки проходят в щадящем режиме и с учетом индивидуальных особенностей организма.

Уменьшить риск развития сердечных заболеваний и диабета

В сочетании с кардиотренировками, силовые нагрузки позволяют держать артериальное давление в пределах нормы, а также снижать уровень «плохого» холестерина в крови.

Определяем цели

Хотите нарастить мышцы или просто улучшить тонус? Для каждой цели нужна своя программа. Узнайте, как выбрать физическую активность именно для вас.

Кроме того, силовые тренировки улучшают обмен веществ и процесс утилизации сахара в организме. Именно нарушение обмена веществ нередко становится причиной развития диабета второго типа.

Начать в любом возрасте

Данные исследований показывают, что силовые тренировки даже у 70-80-летних женщин улучшают силу и координацию движений.

Правда, в пожилом возрасте нагрузки надо подбирать очень аккуратно и обязательно сочетать силовые и кардионагрузки. Узнайте о том, как правильно заниматься физкультурой в старшем возрасте.

Самое важное

Силовые нагрузки помогут не только укрепить мышцы и расстаться с лишним жиром. Правильно подобранные тренировки позволяют улучшить здоровье и сохранить его на долгие годы.