



Новости фитнеса

Последние тенденции в мире фитнеса

Фитнес — основной метод создания и поддержания здорового, красивого и спортивного тела. Ежегодно появляются новые программы и течения, которые помогут помочь тебе получить отличные результаты. Какие же тренды будут задавать тон новичкам и профессионалам фитнеса в 2016 году?

Гаджеты

В числе первых модных тенденций текущего года смело можно отмечать волну гаджетомании, накрывшую многие сферы жизни. Смарт-часы, фитнес-трекеры и приложения теперь с легкостью контролируют частоту твоего пульса, количество потребляемой жидкости, ведут подсчет и расход калорий, учитывая показатели БЖУ(прим. Белки-Жиры-Углеводы). Тебе достаточно надеть их на руку и вовремя

указывать, что было съедено: салат, мясо или протеиновый коктейль Herbalife.

Высокоинтенсивные тренировки

Выжимать максимум из организма всего за полчаса — такой тип тренировок остается в тренде и в этом году. Силовые упражнения высокой интенсивности помогают сжечь жир и активируют рост мышц. С этими упражнениями следует быть аккуратней — это серьезная нагрузка на организм и, если нет подготовки или есть проблемы со здоровьем, то лучше вернуться к ним позже.

Тренировки с собственным весом

Красивое подтянутое тело — это не просто отсутствие лишних килограммов. Это также и мышцы, которые превращают тебя из худого человека в подтянутого и грациозного спортсмена. Получить такое качество тела можно и без использования снарядов, и в домашних условиях. Для этого достаточно нагружать группы мышц весом собственного тела. После интенсивной тренировки можно выпить комплекс Тан Куаи, он способствует расслаблению мышц, снимает дискомфорт и болезненные ощущения.

Силовые тренировки

Игнорировать силовые упражнения, сгоняя вес на кардио, — это не лучшая стратегия построения качественного тела. Тем более, тренировки на тренажерах и со снарядами не выходят из первой пятерки трендов уже много лет. Базовые упражнения позволяют прорабатывать тело, а контролировать желаемый объем мышц легко с помощью сбалансированного питания.

Велнесс-программы

Здоровый образ жизни и присутствие физических нагрузок стали всеобщим трендом, к которому приобщаются люди разного возраста. И даже в 40 лет жизнь только начинается, и привести свое тело в порядок еще не поздно. В комплексе с упражнениями отлично работает и питание. Оно отличается от рациона 20-летних и включает в себя коррективы по БЖУ и калориям, а также прием витаминно-

минеральных комплексов.

Программы по коррекции веса

Борьбу с лишними килограммами люди вели всегда, но на смену изнуряющим диетам пришло понимание — важен комплексный подход и сочетание правильного питания и физических нагрузок. Именно с таким запросом и приходят в спортивный зал желающие похудеть, где под руководством инструктора подбирают для себя индивидуальную комплексную программу потери веса.

Йога

Йога остается признанной популярной тенденцией среди любой аудитории. Практика, позволяющая привести свое душевное равновесие в порядок, благотворно воздействует и на тело. Во время выполнения асан йоги прорабатываются мышцы, тренируется гибкость и пластичность тела.

Прежде чем испробовать любой из трендов на себе, не забывай обсудить его со своим консультантом Herbalife, который поможет оценить качество подготовки и состояние организма.