



## 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.