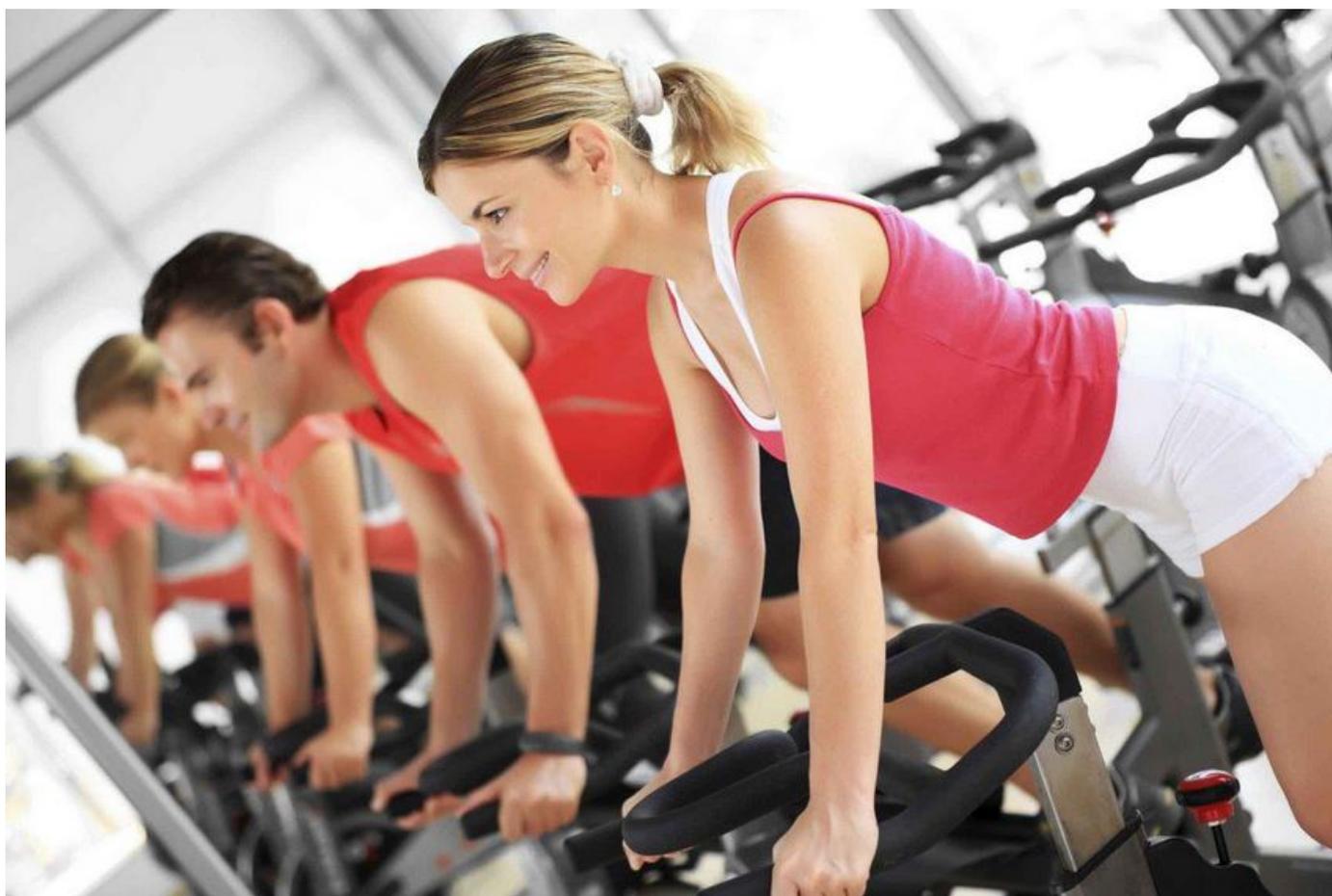


Тем, кто хочет похудеть следует четко уяснить, что физические тренировки организма созданы для оздоровительного эффекта. При выполнении упражнений по физической нагрузке неизбежно расходуются калории. В результате мы добиваемся эффекта похудения. Если вы хотите использовать для сброса веса именно фитнес, то его снижение будет идти во время занятий в спортивном зале и после окончания. Это происходит по причине искорененного обмена веществ в человеческом организме.



Простыми словами, фитнес — полезное дело и особенно для тех, кто хочет реально сбросить несколько лишних килограммов. Поэтому рекомендуем обратиться в [ЭТОТ](#) фитнес клуб в Тюмени, чтобы начать заниматься в опытных инструкторах в центре «ЮниСпорт».

Что нужно учесть перед началом тренировок в фитнес клубе? Это степень вашей

личной физической подготовки. Потом нужно обязательно знать, что вы хотите добиться на выходе в результате тренировок. Конечно, в расчет должно браться и состояние вашего здоровья. Если говорить о противопоказаниях, то в таком виде физической активности, как фитнес, их не слишком много. Интересно, но даже беременным и человеку с сердечными проблемами разрешается выполнять упражнения. Конечно, сначала следует провести консультацию со врачами.

Грамотно спланированные упражнения под ваш организм помогут вам укрепить здоровье вне зависимости от возраста и насколько у вас много лишнего веса. К тому же, фитнес является отличным средством от таких недугов, как депрессия и стресс. Для начала нужно понять сколько раз в день и в какое время нужно делать физические упражнения. Сделать вам это поможет тренер в клубе «ЮниСпорт».

Для разных людей нужен индивидуальный комплекс упражнений. Такая подборка упражнений будет направлена на оздоровление определенного человека с его особенностями. Тренер подбирают упражнения в зависимости от метаболизма человека, от того насколько он активен и т. п. Ниже приводятся общие советы по фитнесу для уменьшения веса:

- Фитнесом нужно заниматься около 3 часов в неделю. Это время лучше всего распределять равномерно;
- Не занимайтесь физическими упражнениями при обострении хронического заболевания или при температуре;
- Все тренировки должны начинаться с осторожной разминки, а завершаться растяжкой.
- Комплекс упражнений нужно менять где-то раз в месяц. Ведь организм привыкает к этой нагрузке и эффект от упражнений слабеет.

Упражнения с нагрузкой увеличивают метаболизм и наш организм даже в спокойном состоянии тратит немного больше калорий. При занятии фитнесом идут кардио—упражнения и силовые нагрузки. В результате это дает равномерное снижение веса. В результате формируются красивые формы тела.