

Чугунный шар в свое время использовался для тренировок только мужчинами. Но в начале нулевых гири стали появляться и в женском арсенале для тренировок. Сегодня в продаже есть большое количество гирь, обернутых в силикон и всевозможных оттенков. Есть модели по шесть и восемь килограмм. Их уже подготовленные люди не считают на вес, поскольку нормальный вес гирь начинается с шестнадцати килограмм.



Однако гири малого веса отлично подходят для женщин, подростков и пожилых людей. Если проблем со спиной у вас нет, все равно следует проконсультироваться с врачом и тренером. Если у вас какие-то травмы, то поможет травматолог ортопед тут. Только после этого можно заниматься гиревым спортом. Все, что для этого нужно, это одна гиря, которая превращается для знающего человека в настоящий спортзал.

Ключевая особенность гири - это ее смещенный центр тяжести. Получается, что во время тренировки нужно держать равновесие, что заставляет работать большое количество мышц. Конечно, при этом растет эффективность занятий.

Какие можно назвать плюсы тренировок с гирями?

Совмещение силовых и кардио нагрузок. Развивается гибкость и равновесие. Во время тренировки сжигается до семисот килокалорий в час. Занятия с гирями загружают множество групп мышц одним движением. Вовлекаются даже мышцы кистей и пресса, которые обычно нагружаются специальными упражнениями.

С гирей достаточно тренироваться 30-40 минут по три-четыре раза в неделю. Для фитнеса дома – это просто идеальный вариант. Можно наращивать нагрузки и изменять упражнения. Упражнения с гирей могут решить проблемы здоровья и вашей фигуры, которые решаемы при помощи фитнеса.

Упражнения с гирями могут служить для профилактики после травм, а также реабилитации. Занятия можно проводить в любой одежде и обуви. Стоит только отметить, чтобы обувь была устойчивой и плоской. Можно даже заниматься босиком, но не рекомендуется. Новичкам следует напомнить, что без консультаций со специалистами, начинать упражнения с гирями не следует.