

ДЕНИС ХОЗЯЙКИН



ФИТНЕС- ЦЕЛИ И КАК ИХ ДОСТИЧЬ

aegitas

Денис Хозяйкин

Фитнес-цели и как их достичь

«Aegitas»

2020

Хозяйкин Д.

Фитнес-цели и как их достичь / Д. Хозяйкин — «Aegitas», 2020

ISBN 978-0-3694-0329-2

Статья о том, как правильно навести порядок в тренировочном процессе, при столь длинной дороге, под названием «Фитнес». Чтобы избежать пустой траты времени и возможных травм, необходимо уделить время, в построении правильной программы. В статье указаны три основных и наиболее популярные методики тренировочного процесса: похудение, набор мышечной массы, повышение силовых способностей. Что определенно даст Вам «знание» и грамотный подход к достижению вашей заветной мечте.

ISBN 978-0-3694-0329-2

© Хозяйкин Д., 2020

© Aegitas, 2020

Содержание

Фитнес- цели и как их достичь	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Денис Хозяйкин

Фитнес-цели и как их достичь

Фитнес- цели и как их достичь

Как вы думаете, что является самым главным для каждого клиента фитнес клуба? Думаю, что это знание, того что делать и как.

На первых парах своей работы в фитнес клубе, я столкнулся с тем что начинающий спортсмен, который приобрёл карту на год, не знал конкретной цели для чего и как этого достичь.

По большому счету покупке карты послужила раскрученная мода на большие бицепсы и не плоские «ягодичные». Но если разобрать внимательно конкретные цели, то можно и найти такие: —Я бы хотела похудеть к лету на 10, а может чуть более кг, но в идеале на все 20. Или – я бы хотел набрать массы килограмм таки на 10, но чтоб сухая была как у Арни в его лучшие годы. Целей на самом деле много, перечислил одни из топовых. В любом случае картинка довольно таки размыта.

Покупка абонемента в фитнес клуб уже служит выполненной задачей для той или иной цели, даже поднимаясь по ступенькам в фитнес клуб человек уже затрачивает энергию, сжигает калорий 10, и прокачивает ягодичные с квадрицепсом.

Темой, которой я бы хотел поделиться называется **«методика построения тренировочного процесса»**, пусть звучит она и страшно и на первый взгляд может показаться не интересной. . . Зачем мне углубляться если и так всё понятно? Ходи на дорожке-будешь худеть, бери больше гантель- будешь объёмнее. Постараюсь не капать так глубоко. Рассказывая про формулы химических реакций, больше буду говорить о главном, полагаю, с этим багажом можно выехать и приехать к первому причалу поставленной цели.

Итак, поехали!

На сегодняшний день одной из самых главных тем общества, является похудение или жиросжигание. Так как процент людей страдающих ожирением с каждым годом возрастает, из за профицита калорий, потребности к вкусной, жирной, сладкой еде и дефицита двигательной, монотонной работы организма.

Важным аспектом данной работы является «диетология», так как привычки и культура питания играют большую роль в жизни каждого из нас.

Если быть откровенно честным, диетология может решить задачу без физических нагрузок и изнурительных тренировок. Но для того, чтобы получить форму, как у голливудских кинозвёзд и полноценного физического состояния для функционирования в обычной жизнедеятельности необходим правильный подход.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.