

ДЕНИС ХОЗЯЙКИН



ФИТНЕС- ЦЕЛИ  
И КАК ИХ ДОСТИЧЬ

aegitas

# Денис Хозяйкин

## Фитнес-цели и как их достичь

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57134446](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57134446)*

*Фитнес-цели и как их достичь / Денис Хозяйкин: Эрнст Хачатурян  
(Aegitas); Москва; 2020  
ISBN 978-0-3694-0329-2*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Фитнес- цели и как их достичь	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# 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 выполнен-

ной 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 гол-*

*ливудских 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.