

По мнению тренера, если вы хотите снизить вес, то лучше работать со свободными весами. Они отлично подходят для наращивания и поддержания мышечной массы и силы, а также предлагают большой комплекс упражнений для каждой группы мышц.

Кроме того, свободные веса универсальны. Вы можете легко выбирать нужный вам вес для текущего уровня подготовки.

Хотя свободные веса, возможно, не так удобны, как эспандеры, но они доступны и позволяют тренироваться где угодно.

Известно также, что упражнения со свободными весами стимулируют значительные гормональные реакции: повышают уровень тестостерона и гормона роста. Эти гормоны играют решающую роль в росте мышц и сжигании жира.

Эспандеры очень портативны и тоже помогают сжечь жир. Они также подходят для различных групп мышц и типов упражнений, в том числе для тренировок с отягощениями, растяжки, упражнений на улучшение подвижности.

Для получения максимальной пользы от эспандеров вам нужно подойти к тренировкам творчески. Увеличивайте темп, экспериментируйте с различными видами упражнений. Эффективными могут стать круговые тренировки, НПГ, ежеминутные тренировки (EMOM) и максимальное количество повторений (AMRAP).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.