

Фитнес-тренер, кинезиолог Тайлер Рид порекомендовал мужчинам в возрасте за сорок регулярно выполнять семь основных упражнений для поддержания формы.

Рид подчеркнул важность этого комплекса, включающего становую тягу, приседания со штангой на спине, выпады для развития силы ног и корпуса, подтягивания, жим над головой, тягу штанги и жим лёжа. Тренер отметил, что каждое упражнение нужно выполнять в три-четыре подхода по восемь-десять повторений, причём следует использовать вес, который кажется достаточно тяжёлым.

Рид подчёркивает важность перечисленных упражнений для замедления старения, улучшения подвижности, гибкости, задействования нескольких групп мышц и поддержания силы.

Как подчеркнуло издание Men Today, силовые тренировки дают мужчинам различные преимущества. Кроме эстетических, указанные упражнения способствуют общему физическому здоровью, и это подтверждено научными данными.

«В сочетании с диетой с высоким содержанием белка, здоровым сном и регулярными кардиотренировками низкой интенсивности вы можете бороться с последствиями старения на своих условиях и превратить средний возраст в период цветущей физической формы», — посоветовал эксперт.

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