

По словам Эми Гудсон, магистра наук, сертифицированного диетолога, специалиста по клинической хирургии, младшего специалиста по клинической хирургии, поднятие тяжестей – краеугольный камень общего здоровья. Регулярные силовые тренировки могут способствовать здоровому обмену веществ, поддерживать плотность костей, улучшать функциональные движения и не только.

Вот несколько причин, почему вам стоит попробовать силовые тренировки с поднятием тяжестей.

Улучшение силы. Если вы не тренируете регулярно мышцы, то можете потерять со временем силу. Поддержание силы нужно для выполнения повседневных дел: переноски продуктов, поднятия ребёнка и пр.

Улучшение обмена веществ. Поднятие тяжестей поможет вам наращивать мышечную массу. Дон Джексон Блатнер, сертифицированный диетолог, спортивный диетолог, объясняет: большая мышечная масса приводит к улучшению метаболического здоровья, в том числе к лучшему контролю уровня сахара в крови, уровня липидов, кровяного давления, окружности талии.

Улучшение состава тела. Благодаря поднятию тяжестей вы можете увеличить мышечную массу и снизить уровень жира в организме. Больше мышц – это также более высокая скорость метаболизма в состоянии покоя, за счёт чего вы сжигаете больше калорий, даже когда не тренируетесь.



vitapix/Getty Images

Более здоровые кости. При поднятии тяжестей кости тоже становятся крепче.

Улучшение работы мозга. Тренировки с отягощениями могут уменьшить беспокойство, поднять настроение и улучшить когнитивные функции.

Улучшение силы корпуса. При этом мышцы корпуса поддерживают осанку, равновесие и координацию. Да и в целом мышцы – орган долголетия. Чем больше у вас мышц, тем дольше и здоровее вы будете жить.

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