

Trening obwodowy z wykorzystaniem własnego ciała

Plusy treningu z wykorzystaniem własnej masy ciała:

- dostosowujesz go elastycznie do siebie,
- nie potrzebujesz zaawansowanego sprzętu i maszyn,
- nie potrzebujesz karnetu na siłownię,
- rozwijasz swoją sprawność funkcjonalną,
- możesz zrobić go wszędzie, o każdej porze,
- nie popadasz w rutynę z planem treningowym.
- wystarczy krótki 30 minutowy trening, a efekt gwarantowany.

Dlaczego warto trenować z obciążeniem własnego ciała?

Trening cardio (aerobiczny) ma również swoje plusy, jednak budowanie mięśni jest równie ważne, a często przeoczane. Trening z obciążeniem własnego ciała to rodzaj ćwiczeń siłowych, które pomagają budować masę mięśniową.

Wiele badań pokazuje, że wzmacnianie mięśni świetnie działa na:

- serce
- układ krwionośny
- układ nerwowy
- płuca
- produkcję hormonów
- działanie mózgu.
- naturalnie zwiększą ilość masy mięśniowej
- jakość snu
- zwiększenie ilości energii
- zwiększenie ilości zużywanego przez mięśnie tlenu
- polepszenie przemianę materii
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia udaru i ogólnej śmiertelności sercowo-naczyniowej

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qMahywKX9z mh3scwFRqdeAHnzeE7fb0W5kcXtZCDFYqBiJHDRX>