Автор: Administrator
13.05.2011 14:39 -

Стройное тело - легкое дело

Весна, весна... Влюбленность, авитаминоз, сопливые носы, пахучие шарики мимозы. Устраиваем генеральную уборку, назначаем свидания, злимся, пытаясь втиснуться в прошлогоднюю юбку. Клянемся зеркалу, что утренний бутерброд с колбасой был последний, и до зимы мы будем питаться одной морковкой.

Известно, что в течение зимы наш организм набирает в среднем 5 кг независимо от наших усилий в области поддержания фигуры. Таким образом, он демонстрирует нам свою запасливость - вот тут пара кило, на боках мягкие «плюшки»... Никакой мороз и голод не страшны!

А между тем стройная фигура по весне - вовсе не результат мучительного труда. «Запасные» килограммы и лишние сантиметры легко вас покинут, стоит лишь за себя взяться и немного попотеть в спортзале. Однако при этом физические нагрузки нужно подбирать умеренные, легко доступные и, главное, приятные. Ведь ослабленный после зимних «нехваток» организм может просто надорваться.

К тому же при занятиях шейпингом необходима строгая диета, аэробику надо разнообразить гантелями и растяжкой, а калланетика вызывает глухое раздражение у активных людей. Бодибилдинг же требует особой диеты, разработанной специально для вас, - в ином случае вам грозят толстые перекачанные мышцы.

Можно заняться джоггингом - бегать трусцой в парке, на улице или оккупировать стадион соседней школы. Однако придется запастись терпением. При систематических часовых пробежках не менее 2 - 3 раз в неделю первые результаты будут «налицо» не ранее, чем через три-четыре недели. Или вот ходьба - неплохой вариант. Простенько и со вкусом, и к тому же доступно в любой ситуации. Вот только продолжительность прогулки должна составлять два часа в медленном темпе и около часа - в быстром. А для быстрого эффекта прогуливаться придется не менее четырех раз в неделю.

Пожалуй, лучший вариант -танцы. Ведь весной особенно приятно собраться с друзьями большой компанией и отправиться в ночной клуб, где можно безудержно флиртовать, до упаду хохотать с друзьями и танцевать всю ночь напролет.

Да и никакого специального «обмундирования» танцы не требуют - подходит все, в чем

вы чувствуете себя комфортно и уверенно. Разве что для современных танцев лучше подойдут кроссовки, а для латиноамериканских и европейских - туфли на небольшом устойчивом каблуке.

И научить - научат! В Петербурге есть куда податься любителям изящных па. Разнообразные танцевальные студии обучат сальсе, латино, клубным танцам или танцу живота - вам решать, каким образом совмещать приятное с полезным. Тем более что большинство танцевальных студий сейчас предлагают бесплатные пробные уроки - потанцуйте, «оботритесь», поймите, что лучше всего подходит именно вам.