

### ПОХУДЕНИЕ ПРОСТО! Часть 4: Тренинг при похудении

{youtube}4ld4PZZRBPw{/youtube}

**Описание:**

Тренинг при похудении. Для чего он нам нужен? Чтобы создать предпосылки к тому чтобы организм расходовал запасы жира, то есть мы создаем повышенный расход энергии, во-вторых мы раскручиваем метаболизм, то есть обменные процессы, ускоряем расход энергии, и мы приводим мышцы в тонус, укрепляем их, чтобы ваше тело выглядело красивым, а не просто худым. Мы с помощью тренировок стимулируем выброс в кровь гормонов, которые нужны для жиросжигания.

Какие нагрузки нам нужны. Различают аэробные нагрузки, где для энергетического обмена нам нужен кислород (это ходьба, бег, велосипед, футбол, плавание и т.д) и анаэробные нагрузки, то есть те, где энергетические процессы происходят без кислорода -- это силовые нагрузки (работа с железом, поднятие тяжестей, тяжелая атлетика) Что лучше подойдет для похудения? Оптимальным будет сочетание двух видов нагрузки. Почему. Для этого разберем преимущества и недостатки двух способов.