

Бег – лучшее средство для похудения?

А силовые упражнения – верный способ нарастить мышцы? На самом деле эти тренировки тесно взаимосвязаны между собой.

Чтобы избавиться от пары-тройки лишних килограмм стоит не только бегать, но и выполнять упражнения с разными весами – так вы сможете сжигать больше калорий.

И наоборот, если вы решили накачать мышцы, то занятия на беговой дорожке по 30 минут 3-4 раза в неделю будут не лишними. Быстрый рост массы тела создает серьезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. А бег отлично тренирует сердце и в целом полезен для хорошего самочувствия!