

PROGRAM EUROSLIM A SIŁOWNIA

Do osiągnięcia rezultatu w programie EUROSLIM ćwiczenia siłowe nie są niezbędne. Niewątpliwie pozwolą one jednak szybciej osiągnąć pożądany efekt. Jeśli masz natomiast predyspozycje genetyczne, jesteś w stanie w przeciągu kilku lat zbudować kulturystyczną sylwetkę (dotyczy mężczyzn). Oczywiście jeśli bardziej rozbudowane mięśnie nie są przez Ciebie pożądane, regulujesz to ilością i intensywnością ćwiczeń siłowych. **Podkreślam, że poprzez ćwiczenie na siłowni kobietom w żadnej mierze „nie grozi” męska sylwetka.** Zupełnie inny garnitur hormonalny nie dopuści do tego. Ćwiczenia mogą doprowadzić do uzyskania sylwetki wysportowanej, ale przy tym jeszcze bardziej kobiecej, a do tego młodziej. Podkreślam to, ponieważ krąży tego typu stereotyp, że siłownia nie jest dla kobiet. To tylko kwestia doboru odpowiednio mniejszych ciężarów, takich że wykonywane ćwiczenie nie sprawia większych trudności. Jest za to źródłem satysfakcji i lepszego samopoczucia. Jak już opisano w zakładce nr 4, to głównie mięśnie odpowiadają za spalanie tłuszczu.

Ćwiczenia siłowe możliwe są też do wykonywania w domu za pomocą prostego, ogólnie dostępnego sprzętu zajmującego niewiele miejsca. Instrukcję w tym zakresie również obejmuje program EUROSLIM, w przypadku wskazania chęci ćwiczenia w domu. Jak już wskazałem, trening siłowy jako jedną z aktywności, zdecydowanie polecam również kobietom bez względu na wiek. Fizjologicznie trening siłowy oddziałuje na sylwetkę podobnie u obu płci. Nie obawiaj się konieczności podnoszenia dużych ciężarów. Obciążenie dostosowuje się do danej osoby tak, że po 2-3 treningach stwierdzisz, że ćwiczenia te sprawiają Ci przyjemność, a nie są źródłem udręki, jakiej pewnie spodziewasz się po kontakcie z siłownią. Wiele siłowni oferuje pierwszy trening bezpłatnie. Proponuję skorzystanie z tego rozwiązania, ale zdecydowanie pod okiem instruktora. Jak już wskazałem siłownia nie jest jednak niezbędna. Podobny wpływ na sylwetkę ma również np. pływanie o odpowiedniej intensywności. Ćwiczenia siłowe powodują jednak osiągnięcie bardziej sportowej, a nade wszystko proporcjonalnej sylwetki niż stosowanie wyłącznie innych form aktywności. Pamiętaj, że zawodnicy prawie każdej dyscypliny sportu wspomagają się treningami na siłowni. Powiesz, przecież ja nie jestem i nie mam aspiracji bycia sportowcem. Tak, masz rację, ale ćwicząc na siłowni nawet dwa razy w tygodniu, szybciej uzyskasz pożądaną sportową sylwetkę, tak jak ci sportowcy szybko poprawiają osiągnięcia w swoich dyscyplinach. Twoją dyscypliną sportu jest przebudowanie aktualnej sylwetki.

Coraz częściej na siłowniach pojawiają się osoby (obu płci, często w starszym wieku), którym lekarz zalecił tego typu wysiłek jako środek główny albo wspomagający przy leczeniu wielu schorzeń. Siłownia już dawno przestała kojarzyć się z miejscem spotkań li tylko osób młodych i świetnie zbudowanych. Zachęcam do jedynie wizytacyjnego odwiedzenia najbliższej siłowni i przekonania się o tym. Zapewniam, że opory przed wyborem tego typu wysiłku ustaną. Sprzęt dostępny na każdej siłowni dostarcza również lekkich ciężarów, właściwych dla osób początkujących obu płci. Obsługa każdej znanej mi siłowni zawsze z dużą atencją podchodzi do osób pragnących rozpocząć pracę nad własną sylwetką i polepszyć swój stan zdrowia. Ćwiczenia siłowe mogą być uzupełniane przez ćwiczenia rozciągające, stabilizujące i wydolnościowe. Wtedy poza uzyskaniem atrakcyjnej sylwetki poprawisz swoją ogólną sprawność fizyczną.