**Najskuteczniejsze formy ruchu - Opisujemy 4 z nich!**

**Odchudzanie, czy też znana wszystkim redukcja, to złożony proces. Istotę tego zjawiska można by podsumować krótko jako wynik zdrowej diety uwzględniającej pewien deficyt kaloryczny, oraz aktywności fizycznej. Oczywiście, aby zgubić parę kilo, można zastosować się tylko do jednej z wyżej wymienionych, mając na uwadze wytworzenie ujemnego bilansu kalorycznego - czy to poprzez dietę, czy wskutek sportu - a także zauważymy spadek wagi, jednak czy efekt końcowy będzie zadowalający? Cóż, to już kwestia dyskusyjna.**

Rezygnując z aktywności fizycznej, rezygnujemy także z pięknie podkreślonej sylwetki. Jeśli bowiem będziemy konsekwentni, dieta prędzej czy później przyniesie upragniony skutek jawiący się pomniejszoną wartością cyfr na wadze. Niestety, w wielu przypadkach osoby odchudzające się wyłącznie za pośrednictwem diety, nie są zadowolone z efektu końcowego. Co się bowiem okazuje? Ich ciało pozbyło się kilku zbędnych kilogramów, ale także… utraciło atrakcyjny wygląd. Wniosek? **Dieta to fundament, a sport to cegła.**

**#1 Wybierz się na siłownię**

To najpopularniejsza forma aktywności fizycznej, zarazem jedna z najszybszych dróg, aby zgubić zbędne kilogramy bez utraty cennej dla nas masy mięśniowej. **To w końcu mięśnie odpowiadają za estetykę naszego ciała, a nie ma lepszego bodźca pobudzającego ich wzrost, niż porządny trening z obciążeniem!**

Wiele pań, rozpoczynając swoją przygodę z siłownią, obawia się gwałtownego rozrostu mięśni, jednak nie ma najmniejszych powodów do obaw. To nieprawda. **Aby ciało nabrało muskulatury, potrzeba tysięcy godzin spędzonych na treningach, a nieraz i stosownej suplementacji, by osiągnąć taki efekt.**

Utrata tylko kilku kilogramów nie będzie wymagała więc dokładnie tysięcy godzin spożytkowanych na trening, ale kilkudziesięciu na pewno. Musimy się też przygotować na to, że praca z obciążeniem **to zajęcie wymagające i silnie energochłonne**, za to lubi się odwdzięczać - siłą i pięknym ciałem.

**#2 Biegnij do celu**

**Bieganie to kolejna bardzo skuteczna metoda spalania zbędnej tkanki tłuszczowej.** Jeszcze do niedawna sądzono, że długie biegi o umiarkowanej intensywności przyczynią się do szybszego spalania tłuszczu, jednak najnowsze badania jasno wskazują, że… to błąd! Od teraz to interwały stanowią klucz do sukcesu!

**Interwał, czyli wysiłek charakteryzujący się krótkim czasem trwania i wysoką intensywnością**, to według naukowców potężny sprzymierzeniec w walce z nadwagą. Zwłaszcza wykonywany w formie biegu przynosi policzalne korzyści! A jak to wygląda w praktyce?

**30s sprintu, po których następuje 10s lekkiego truchtu i… w zasadzie to wszystko.** Początkującym zaleca się wykonanie maksymalnie pięciu takich serii poprzedzonych porządnym rozgrzaniem mięśni i zakończonych długim rozciąganiem. Całość nie powinna trwać dłużej, jak 25 minut, po których ręczę, że z trudem wyjdziesz suchy!

**#3 Pływanie**

Pływanie to doskonały reduktor tkanki tłuszczowej, jeśli tylko się do niego przykładamy. **Jest idealnym rozwiązaniem dla osób, których duża waga może powodować obciążenia stawów.** Poza tym, to miła odskocznia, a nawet dobre uzupełnienie treningów siłowych. Warto więc choć od czasu do czasu udać się na pływalnię. Pokonywanie długości może się odbywać w formie jednostajnej lub mieć charakter zmienny i przybierać postać… sprintów! Jak widać, pływanie wcale nie musi być nudne!

**#4 Spacerem do wymarzonej wagi?**

Tak, to możliwe! Spacery, tak bardzo niedoceniane, są jedną z tych form ruchu, na które może sobie pozwolić każdy. W dodatku, **są bezpieczne i nie obciążające stawów i kręgosłupa**. Z tego powodu doskonale nadadzą się dla każdego - także osób otyłych i starszych.

Połączenie diety z systematycznymi spacerami nie może skończyć się inaczej, jak utratą wagi! A dzięki swojej specyfice, nie musimy się szczególnie przygotowywać, aby wybrać się na taką pieszą wędrówkę. Sprzętu także nie potrzebujemy. Wystarczy dobry nastrój! **Co więcej, przy odrobinie sprytu możemy włączyć tę formę aktywności fizycznej nawet w dni nietreningowe, i zamiast samochodu, wybrać się do pracy na piechotę itd.**

A zatem raz jeszcze. Nie ma skuteczniejszego odchudzania z efektami cieszącymi oko od tego, który łączy zdrową dietę ze sportem. Na szczęście form ruchu jest tak wiele, że każdy z pewnością znajdzie coś w swoim guście!