

## ПРОФТРЕНЕР - ПЕРЕПИСКА - Как увеличить нагрузку в упражнениях с гантелями?

Автор: Administrator

09.11.2010 20:51 - Обновлено 25.11.2010 12:43

---

Привет! Подскажите, пожалуйста, как увеличить нагрузку в базовых упражнениях, если в арсенале только гантели?

С уважением, Иг.

---

Добрый вечер!

Начнем с того, какие цели Вы преследуете, тренируясь. В случае если Ваша цель - снижение процента содержания жира в организме (иными словами, похудение и снижение веса), то интенсивность тренировки следует увеличивать, увеличивая количество повторений в подходе и сокращая перерыв между подходами в упражнениях. При этом старайтесь поддерживать Ваш пульс на уровне 60-70% от максимального, который рассчитывается по простой формуле  $220 - \text{возраст}$ .

Если Вы тренируетесь на рост мышечной массы или увеличение силы, то я бы посоветовал приобрести штангу или разборные гантели, на которые можно добавлять рабочие веса.

Более подробную информацию о том, как тренироваться на похудение или набор массы, читайте в соответствующих разделах [сайта](#).

Желаю успеха в тренировках!

Владимир