Каждая девушка, которая начинает заниматься фитнесом для похудения, сталкивается с вопросом: какая тренировка лучше – кардио или силовая? Одни говорят, что кардио сжигает больше жировых запасов, а силовые помогают только обрастать мышцами. Другие – что силовые тренировки более эффективны в борьбе за красивое тело, а кардио расходуют слишком много энергии и для полноценной силовой нагрузки просто не хватит сил.

**Польза кардио для здоровья и похудения**

Кардио упражнения – замечательное лекарство для сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Они эффективно тренируют эти системы, укрепляя их, и даже помогают в борьбе с некоторыми заболеваниями. Недаром для большинства американцев бег по утрам чуть ли не священный ритуал. При этом бегают они до самой старости, поэтому и показатель продолжительности жизни очень высокий.

Кроме того, за час тренировки можно сжечь до 800 ккал, согласитесь, отличный показатель. Но и здесь есть несколько нюансов. Во-первых, жиры во время кардио сжигаются не сразу. Сначала организм расходует гликоген, а спустя 20-30 минут активных занятий начинается расход жировых запасов. При этом организм перестанет сжигать калории, как только вы закончите тренировку. Во-вторых, вместе с жирами кардио тренировка сжигает и мышечную массу, тому яркий пример бегуны на длинные дистанции, они имеют худощавое и жилистое телосложение.

**Польза силовой тренировки**

Что касается силовых тренировок, то здесь дело обстоит несколько иначе. Во время выполнения силовых упражнений сжигается меньшее количество калорий. Однако за счет разгона метаболизма и необходимость большого количества энергии для восстановления после тренировки, калории продолжают сжигаться еще 8-10 часов после тренировки.

Дальше интересный факт для девушек, которые боятся обрасти мышцами посредством силовых тренировок. Наблюдая за мужчинами, девушки часто задаются вопросом, почему они едят в два-три раза больше, но при этом не поправляются? Все дело в мышечной массе. Мышцы имеют очень хороший аппетит в плане расхода калорий, именно поэтому, чем больше человек имеет мышечную массу, тем быстрее его организм сжигает калории. Как вы видите, все просто.

**Так, какая тренировка лучше – кардио или силовая?**

Эффективным и правильным решением будет объединение двух видов тренировок. В то время, как кардио будет тренировать выносливость и сжигать подкожный жир, под которым надежно спрятались мышцы, силовые тренировки будут наращивать мышечную массу, ускорять метаболизм, что означает еще большее сжигание калорий и жировых запасов.

**С чего лучше начинать тренировку: с кардио или силовых упражнений?**

Сказать заочно, что с чего лучше начинать именно вам, не сможет ни один тренер. Многие жалуются, что после кардио тренировки не остается сил выложить на максимум с силовыми упражнениями. Те же, кто предпочитает кардио оставлять напоследок, часто не нагружают себя полностью силовыми, чтобы оставить время для кардио, а это снижает качество тренировки.

Тем не менее, большинство тренеров рекомендуют начинать все же с кардио, так вы и мышцы разогреваете и подготавливаете организм к интенсивной тренировке. Большой показатель эффективности имеет и интервальная схема тренировок, когда вы чередуете два вида упражнений (кардио и силовые) спустя определенный интервал времени.

**Схемы смешанной тренировки**

**Схема 1.** Силовые упражнения в течение 40-50 минут, а затем завершить тренировку 10-15 минутными кардио упражнениями.

**Схема 2.** Можно поделить нагрузки и таким образом: утром кардио, вечером силовые. Многие отмечают, что этот вариант достаточно удобен. Утром можно отправиться на 30-40 минутную пробежку, а вечером сходить в спортзал.

**Схема 3.** Интервальная тренировка имеет много вариантов распределения нагрузки, мы предлагаем следующие.  
 Схема, рассчитанная на час занятий: 5 минут кардио, 15 минут силовые, 5 минут кардио, 15 силовые, 5 минут кардио, 15 силовые. Схема достаточно тяжелая и хорошо тренируют выносливость.  
 Для начинающих есть **более легкая схема тренировки**, рассчитанная на 30-40 минут. 5 минут кардио, 5 минут силовые, 3 минуты кардио, 5 минут силовые, 3 кардио, 5 силовые, 3 кардио. В конце, на разогретые мышцы здорово пойдет 5-10 минутная растяжка.

**Вывод**

Существует множество мнений и схем того, как лучше проводить тренировки. Все они индивидуальны и зависят напрямую от ваших потребностей. Хоть кардио упражнения менее эффективны в плане снижения веса в долгосрочной перспективе, однако, отлично тренируют сердечную и дыхательную системы, тем самым увеличивая выносливость, которая понадобится при выполнении силовых нагрузок. Силовые нагрузки укрепляют мышцы и разгоняют метаболизм.

Вы можете экспериментировать, меняя местами очередность силовых и кардио упражнений, можете их смешивать или выполнять их в разное время суток, или даже чередовать дни тренировок. Для того, чтобы похудеть нужно прибегать и к силовым и к кардио нагрузкам. Кардио помогут укрепить ваше здоровье и сжечь лишние жиры, а силовые – откорректировать вашу фигуру по вашему усмотрению, делая ваше тело рельефистым и привлекательным для мужских взоров.