

Работа, учёба, дети, отсутствие денег, другие важные причины часто встают на пути к тренажёрному залу. У многих примешивается ещё и банальная лень и нежелание тратить свободное время на упражнения. Однако стоит помнить, что фитнес – это не просто модное веяние, это реальная возможность позаботиться о себе, своём здоровье и прекрасном внешнем виде. Правда, здесь есть ещё одно «но»: упражнения нужно выполнять правильно, схема тренировок должна быть тщательно продумана. Именно поэтому сегодня поговорим о правилах, которые помогут сделать ваши занятия спортом гораздо эффективнее.

1. Во-первых, последовательность.

Если вы ходите в зал и хотите добиться реального результата в виде красивого подтянутого тела, то нужно составить программу тренировок, с учетом именно ваших проблемных зон. По этому поводу можно проконсультироваться и попросить помощи у фитнес-тренера, также вы можете подобрать комплекс упражнений и самостоя-



тельно, изучив информацию в специальной литературе.

Главное, системный подход. Посещайте зал регулярно, фиксируйте количество повторений и вес в тренажерах. И со временем прогресс станет очевидным.

2. Во-вторых, терпение.

Однако не ждите, что после пары занятий в тренажерном зале, все лишние килограммы уйдут, а тело станет упругим и рельефным. Готовьтесь к тому, что процесс будет не быстрый. Терять больше 5 кг в месяц небезопасно для здоровья. К тому же, вы занимаетесь в зале, а значит, будете терять жир, при этом набирая мышечную массу, так что вес будет уходить не очень быстро, зато с пользой для здоровья.



3. В-третьих, правильное питание.

От него зависит большая часть вашего успеха! В процентном соотношении примерно так: на 80% результат зависит от правильного питания, и на 20% от тренировок. Ешьте часто, небольшими порциями и правильную пищу.



4. Четвёртый пункт. Питание до и после тренировки.

За 1-2 часа до тренировки необходимо небольшая порция углеводов: овощи, фрукты (но не бананы и виноград), а также небольшая порция овсянки.



Через 1-2 часа после тренировки ваш организм нуждается в белке, это может быть обезжиренный творог, яичные белки, варёная куриная грудка.

5. Об отдыхе.

Обязательно давайте отдых своим мышцам, вашему организму нужно время на восстановление. Изнурительные тренировки без отдыха приведут к переутомлению организма. Хороший и качественный отдых после больших нагрузок просто необходим.



Как известно, любая тренировка в тренажёрном зале - это стресс для организма, после неё нужно дать себе время расслабиться.

6. Вода.

Не забывайте пить воду. Во время тренировок организм с потом теряет очень много жидкости и баланс в организме нужно восстанавливать. Именно поэтому крайне важен питьевой режим.



7. И последнее, но не по значению.

Это ваша мотивация для удовольствия. Её нужно для себя найти: это может быть что угодно. Например, фото любимой знаменитости, ваша собственная фотография до занятий, плакаты, фильмы и так далее. Но всё-таки, самое главное, получать удовольствие от самого процесса. И в таком случае, реальные результаты превзойдут ваши даже самые смелые ожидания!



Тренированное сердце

Что только люди не придумывают, чтобы уильнуть от нагрузок на сердечную мышцу: «Ненавижу беговую дорожку!»

Несмотря на это здоровое сердце невозможно без кардионагрузок 3-5 раз в неделю по 30-60 минут



Именно такие тренировки помогают сжигать больше калорий и тренировать сердце. И если у вас отменное здоровье, то интенсивность такой тренировки может быть очень высокой.

Помним о белках

Белки — основной строительный материал наших мышц, они расщепляются в организме и используются для восстановления мышц после физических нагрузок.

Интересный факт - вы становитесь сильнее не во время, а после занятий. От физических нагрузок мышцы изнашиваются и восстанавливаются в течение 24-36 часов после тренировки, вот почему так важно восполнять в организме запасы белков.

Если вы занимаетесь постоянно, следите за тем, чтобы при каждом приеме пищи в вашем рационе были белки. Они усваиваются медленно, и чувство сытости сохранится надолго.

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ФИТНЕСА