Фитнес для новичков: что нужно знать и как подобрать программу тренировок

Фитнес является одним из самых популярных видов спортивных занятий уже долгое время. В отличие от профессионального спорта он делает акцент не на достижении рекордов, а на желании вести здоровый образ жизни и поддерживать спортивную форму.

Человек, пришедший в фитнес-зал впервые, сталкивается с кучей вопросов: во что одеться, с чего начать тренировки, какие упражнения делать, где взять комплекс упражнений?

Наши советы подскажут, с чего начать, и помогут избежать возможных ошибок.

Консультация у врача

Для начала лучше проконсультироваться с врачами - эндокринологом, кардиологом и невропатологом. Они дадут рекомендации по нагрузкам и скажут,какие есть противопоказания. Помните, здоровье важнее всего!

Техника - это важно

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснить что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала. Ведь от того как правильно вы выполняете упражнения зависит в первую очередь ваша безопасность. Вы же не хотите через пару недель отправиться на больничный?

Не стоит себя перегружать

Не стоит «работать на износ» с самого начала - ни мышцы, ни суставы, ни сердце к такому не готовы. Если вам кажется, что мокрая майка, головокружение, предобморок и выпрыгивающее сердце - показатель хорошего результата - это не совсем так. Да, в этом есть доля правды, чтобы получить максимальный результат - нужно постараться, но больше - не значит лучше. Двухчасовые тренировки семь дней в неделю не помогут достичь целей быстрее. Наоборот, они могут привести к недостаточному восстановлению, которое, накапливаясь, истощает организм и мешает добиваться результатов. Эффективнее, как в физическом, так и в моральном плане, выходить из зала с ощущением, что поработал хорошо и мог бы еще. Это дополнительная мотивация идти на следующую тренировку с удовольствием.

Главное - постоянство

Сложно достичь желаемого результата за месяц. Первые результаты появляются обычно через два-три месяца, а хороший результат вы увидите не раньше, чем через полгода. Поэтому способность тренироваться регулярно и последовательно очень важна.Не важно, насколько идеальна программа, если заниматься по ней получается лишь время от времени.

Как составить программу тренировок?

Идеально подобрать программу вам поможет персональный тренер, поэтому советуем взять хотя бы пару пробных занятий с ним. Однако если нет возможности это сделать, а заниматься хочется - вот несколько советов.

В каждую тренировку нужно добавить минимум одно упражнение на основные группы мышц: переднюю и заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы (приседания, выпады), пресс (скручивания, «велосипед», «ножницы»), мышцы спины и рук (отжимания, тяги, планки). Если на каждой тренировке вы будете делать одно-два упражнения из каждой категории, проработаете основные мышечные группы всего тела. Не забывайте про упражнения для баланса, равновесия и гибкости.

Помните, основной принцип построения программы - постоянная прогрессия. Для этого нужно периодически менять упражнения. Так вы и сохраните эффективность тренировок, и мотивацию. Например, если в понедельник вы делаете жим лежа, то в среду отжимайтесь на брусьях, а в пятницу делайте жим стоя.

Делайте каждое упражнение в несколько подходов. При этом в каждом подходе должно быть несколько повторов упражнения. Если вы без затруднений выполняете больше 15 повторов, упражнение стало для вас легким и неэффективным и необходимо усложнить движения или увеличить вес.

Как выбрать рабочий вес?

Правильный рабочий вес - тот, с которым вы выполните необходимое количество повторов и к концу подхода у вас не останется сил. Определить его можно методом проб и ошибок. Выполняйте движения осторожно и не старайтесь выложиться по максимуму.