Автор: admin
22.03.2014 21:23 -

Домашний фитнес: как не остановиться на полпути?

Быть в форме – это не абстрактное выражение. Сегодня это формула успеха. Кроме того, сегодня, можно сказать, встречают не только по одежке, но и по тому, как она на вас лежит. Другими словами, человеку, заявляющему о себе как успешном, нужно не только одеваться со вкусом, но и поддерживать тело, храм души, в соответствующей форме.

Достичь цели можно разными способами. Даже занимаясь дома. Скептически настроенные к тренировкам в домашних условиях могут возразить и выдать несколько причин, по которым будет «не тот результат» или «не тот эффект». Упорствовать будет как раз та часть скептиков, которая так и не найдет времени, денег и еще чего-то (нужное подчеркнуть), чтобы добраться до ближайшего фитнес-зала, где и предоставят тот самый «результат» и «эффект».

А кто-то все-таки попробует собой заняться самостоятельно. Как им не остановиться? Как удержать правильный настрой и не забыть о благих намерениях? Для правильной формулы поддержания себя комильфо необходимо несколько составляющих: мотив, цель и интерес.

Свои деньги фитнес-клубу вы отдаете не только за возможность арендовать тренажер, а, в первую очередь, за то, что они находят способ вас мотивировать. Хотя при наличии серьезной внутренней мотивации вам совершенно не обязательно пользоваться услугами фитнес-клубов. Поэтому первое, что нужно сделать – **определиться с целью**. В ваших силах сделать мечту достижимой: если цель глобальна, разделите ее на более мелкие. Важно не переоценить свои силы и не дать себе повода для разочарований.

Чтобы проходить через стены, считали чародеи в одноименном советском фильме, надо «видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий». С фитнесом то же самое: вы видите цель – подтянуть мышцы, сделать фигуру стройней. Вы верите в себя. Придется поддерживать эту веру даже в те минуты, когда хочется себя пожалеть. А не замечать препятствий проще, когда процесс вам интересен. Для этого необходимо чередовать упражнения и тренировочные программы.

Первый принцип: лучше, когда разные виды нагрузок дополняют друг друга. То есть, в вашей программе есть место и для кардио, и для силовых нагрузок, и для растяжки. Последнее обязательно: именно растяжка делает суставы гибче. А гибкость, как считал Пилатес, автор популярной в последнее время программы Pilates – это молодость организма. Разнообразие упражнений повышает эффективность тренировок.

Принцип второй: раз в неделю добавляйте в свою программу новое упражнение. Расширяйте свои горизонты, и процесс тренировок станет увлекательнее.

Еще один **принцип**, о котором не стоит забывать, – комплексность. Даже если вам нужно подкачать пресс, нагрузку следует давать не только на мышцы пресса.

Принцип четвертый – информация. Доступность интернет-ресурсов дает возможность получить разностороннюю информацию о нагрузках и упражнениях. В Интернете вы найдете массу упражнений на силу, выносливость и гибкость с подробным их описанием. Некоторые сайты ведут профессиональные тренеры, у которых можно получить консультацию по тому или иному вопросу.

И **пятый принцип**, названный нашим преподавателем по праву «отрицай, но предлагай». Необходимо уметь с собой договариваться. К примеру, решили заниматься ежедневно, но не уверены, что получится уделить тренировкам час, договоритесь с собой выполнять упражнения каждый день, но не менее 30 минут. Со временем вы научитесь слышать себя и продолжительность тренировок будет обоснована многими другими индивидуальными факторами. Время, в принципе, перестанет быть мерилом.

Домашний фитнес – это, как минимум, экономия средств и отсутствие ограничений по времени тренировок. Секрет тренировок прост: сильная мотивация, желание и интерес.

Автор - **Наталья Камбур**
Источник