Автор: admin
23.07.2011 18:36 -

Как приобщиться к здоровому образу жизни, или 5 советов для всех

«Упражнения должны выполняться легко и с радостью, иначе от них не будет пользы». *Лаура Рамирез.*

В сегодняшнем стремительном мире трудно найти время для занятий спортом. Но даже в ваш чрезвычайно занятой день можно выкроить время.

Из 1.440 минут каждого дня, вероятно, можно выкроить 30 минут для умеренной физической деятельности, как рекомендуют большинство докторов. Это вполне возможно. Для многих людей дни расплываются в работу, походы по магазинам, домашние хлопоты, общение с семьей и друзьями, и, конечно, сон. Поэтому найти 30 минут для упражнений – может показаться непростой задачей.

Даже люди, ведущие малоподвижный образ жизни с напряженным графиком работы, могут найти место для занятий. Занятия можно приспособить под ваш образ жизни.

Ваша семья должна вести активный образ жизни. Почему бы не делать это вместе? Сделайте упражнения семейным делом.

Независимо от вашего возраста упражнения могут помочь каждому в вашей семье. Когда вы сделаете упражнения семейным делом, вы можете помогать друг другу, особенно, если вам иногда не хочется заниматься упражнениями.

Вот пять советов, как начать:

1. Сделайте рутинные занятия состязанием
Превратите ежедневную домашнюю работу в тренировку. Объедините занятия спортом с вашими домашними делами, например, такими, как сгребание листвы или другой

работой на даче. Выясните, кто может делать садовые работы быстрее. Взгляните на упражнения, как на повседневную благоприятную возможность.

Уборка дома – это прекрасный способ для сжигания жира и калорий. Всё, что заставляет двигаться, растягиваться и сгибаться, может действительно поднять тонус мышц. Вы можете превратить рутинные работы в настоящую тренировку. Используйте во время упражнения вашу любимую музыку и получите заряд бодрости!

2. Превратите ТВ-время в тренировки

Если вы не можете жить без телевизора, возможно, вам придется часть этого времени затратить на тренировки. Но упражнения не должны стать досадной помехой для ваших любимых передач. Как тренироваться перед телевизором? Фитнес-эксперты считают ТВ-тренировки полезными, а иногда и необходимыми.

Это совершенно возможно – улучшить ваш фитнес-уровень, занимаясь дома перед ТВ, если интенсивность занятий достаточная. Это так же справедливо, как и то, что можно несколько раз в неделю посещать фитнес-центр и не улучшить свой фитнес-уровень. Использовать время, которое мы впустую просиживаем перед телевизором, для тренировок, – это неплохая идея. Исследования показывают, что мужчины в среднем просиживают около телевизора 29 часов в неделю, в то время как женщины тратят на это около 34 часов. Это дает нам много дополнительного времени. Каждый может отжиматься или приседать даже во время занятий коммерцией.

3. Вносите в упражнения элемент игры

Станьте для ваших детей образцом для подражания в здоровом образе жизни. Просмотрите ваш распорядок дня, чтобы выделить доступные промежутки времени. Субботнее утро является наилучшим временем для семейной игры в баскетбол, футбол или бега в парке. Выберите то, что подходит для всей семьи. Если у вас маленькие дети, используйте пешие прогулки с коляской или езду на велосипеде.

Как и во всех новых упражнениях, начинайте семейные тренировки с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте их длительность и частоту.

4. Будьте социальными

Вы можете получать удовольствие от упражнений, как от общественной деятельности и делать их лучше с одобрения других. Для этого можно посещать танцевальные клубы, группы здоровья, туристические группы и т.д. Также можно заниматься активным отдыхом с соседями. Назначьте время для пешей прогулки в лес или в зоопарк. Это тот способ, когда вы можете весело провести время и одновременно выполнить тренировку.

5. Превратите походы в магазин в тренировки
Когда вы ходите в продовольственный магазин, возвращаясь, удлиняйте путь. Если у вас есть дополнительное время, сделайте круг или два по магазину перед тем, как начнете делать покупки.

Единственного наилучшего способа тренировок не существует. Ваш стиль жизни, работа и семейные обязанности подскажут вам наиболее удобное время и место для тренировок.

Делайте то, что подходит для вас.
Независимо от того, что вы выберете, сделайте ежедневную тренировку – привычкой.

5 Exercises For Everyone. Перевод: В. Сидоров.

Автор - **Валерий Сидоров**
Источник