Автор: Kerarn
03.01.2009 21:59 -

В нашей жизни, насыщенной событиями не всегда можно найти время для посещения фитнес центра. Но, быть в отличной форме и иметь правильную осанку хочется всегда. Где, как не **дома** мы можем выкроить необходимое время и создать соответствующую атмосферу.? К тому же, занимаясь дома, мы можем выбрать тот режим и интенсивность занятий, которые прекрасно впишутся в наш график.

Не каждая из нас имеет красивую фигуру от рождения. Но в силах каждой женщины сделать ее совершенной. Конечно, потребуется приложить определенные усилия, но это стоит того. Правильное питание, здоровый образ жизни и регулярные физические упражнения, повышают уровень самооценки, что позволяет находиться в гармонии с собой.

Человек, в том числе и современная **женщина**., должен совершенствоваться не только духовно, но и телесно. «В красивом теле – красивый дух» - говорили древние греки. Поэтому, регулярные занятия спортом помогут в достижении данной цели. Во время спортивных занятий все клетки организма насыщаются кислородом, улучается работа сердечно-сосудистой системы, укрепляется иммунитет, происходит сжигание жира. Так же физические упражнения способствуют снижению стресса, внутренней напряженности, агрессивности. Но, чтобы он принесли пользу вам и вашему организму постарайтесь избегать следующих ошибок.

1. Многие считают, что если женщина занимается спортом, то она может много есть. Это мнение ошибочно. Для достижения успеха необходимо вести контроль над количеством употребляемых калорий и расходом энергии в процессе тренировок. Например, в пресловутой плитке шоколада содержится 500 ккал. Следовательно, чтобы их сжечь понадобится целый час бега.

2. Многие думаю, что всего через месяц занятий их объем талии и бедер начнет уменьшаться. Это не так. Первые результаты начнут появляться только через 2-3 месяца постоянных тренировок. В первый месяц мышцы лишь немного подтягиваются.

3. Бытует мнение, что сжигание жира начинается только через 20 минут после начала тренировок. Не совсем верно. С самых первых минут, тело начинает сжигать жировые отложения, но вначале в малых количествах. Как правило, из самых тонких жировых зон (лицо и руки). А через 20 минут с начала тренировки уже подключаются отложения на проблемных зонах (бедра, ягодицы, живот). При условии, пустоты углеродного резервуара, сжигание жира ускоряется. Поэтому рекомендуют употреблять пищу перед занятиями спортом за час до и полтора часа после тренировок. Занятия спортом на выносливость, а именно: езда на велосипеде, бег плавание, помогают сжечь большее количество жира.

4. Часто приходится слышать, что «чем сильнее мышечная боль, тем лучше эффект от занятий». Это не правильно. При **спортивных занятиях** мышцы должны «гореть», а не болеть даже после тренировок. Боль свидетельствует о перегруженности мышцы, а такие мышцы не растут. Это так же может свидетельствовать о миниразрывах мышечной ткани. Поэтому лучше прекратить тренировку и дать отдых организму на 3 дня. Перед началом тренировки необходимо делать растяжку, минут 5, а после легкую гимнастику. Это необходимо, чтобы разогреть мышцы, во избежание разрывов тканей.

5. Многие считают, что с возрастом спорт перестает помогать. Это очередное заблуждение. В любом возрасте делать физические упражнения нужно и главное

полезно. Доказано, что у женщины 70-ти лет сила мышц укрепится вдвое всего за 1 год.