Автор: admin
19.07.2011 14:38 -

Как правильно тренироваться с гантелями?

Гантели – очень удобный и эффективный инструмент для сохранения и приумножения своего здоровья, который одинаково хорошо подходит мужчинам и женщинам, подросткам и юношам, людям зрелого и пожилого возраста. Эта универсальность связана с тем, что любое упражнение с гантелями всегда выполняется по физиологически естественной траектории, так как гантели не связаны между собой и руки действуют независимо. Гриф штанги в этом отношении уступает гантелям.

Прежде всего, гантели – это миниатюрный спортзал дома. Занимая совсем немного места, они реально заменяют целый фитнес-зал. Разнообразие упражнений, выполняемых с помощью гантелей, позволяет развивать или поддерживать в тонусе любую мышцу тела. Мне известно свыше двухсот упражнений с гантелями. Для приведения себя в порядок вполне может хватить и двадцати из них.

Тренируясь 2-3 раза в неделю по 40-60 минут, вы можете неожиданно для себя прослыть атлетом или женщиной с роскошной фигурой. И надо для этого всего лишь уделить себе немного больше внимания. Посещение салонов красоты, косметика, парфюмерия, безусловно, очень важны для привлекательного внешнего вида, но к сожалению, они никак не влияют на упругость ваших ягодиц, на осанку, на состояние талии.

Итак, решив рассмотреть гантели в качестве инструмента для придания своему телу и духу совершенных форм, учитывайте следующее.

1. Упражнения с гантелями – это **силовые упражнения** с тяжестями. Поэтому тренировочные программы с гантелями должны строиться по принципу постепенного увеличения тренировочного веса. Это так называемый
принцип прогрессивной сверхнагрузки
. Без соблюдения этого фундаментального принципа вы не можете рассчитывать ни на развитие мускулатуры, ни на избавление от лишних жировых отложений.

Да, надо постепенно, но неуклонно повышать тренировочный вес гантелей. Это вовсе не означает, что с каждой тренировкой вам будет всё труднее и неприятнее. Отнюдь! Вы –

живой организм и поэтому адаптируетесь к физической нагрузке. То, что сегодня показалось вам невыносимо тяжёлой нагрузкой, через неделю может доставить приятные ощущения, о которых вы даже не догадывались раньше.

Покупая гантели, помните: не имеет никакого смысла приобретать пару гантелей фиксированного веса. Они могут пригодиться разве что при взвешивании овощей на рынке. Следует выбирать либо разборные гантели, либо набор гантелей от 1 до 10 и более кг. Для дома однозначно удобнее пара разборных гантелей. Сегодня можно приобрести весьма удобные, стильные и красивые гантели с удобными замками, позволяющими быстро менять набор блинов на грифе.

2. Упражнения с гантелями – это **анаэробная нагрузка.** Это означает, что при тренировке с гантелями в организме преобладают физиологические процессы, не требующие большого количества кислорода. Физические нагрузки такого рода прекрасно формируют мускулатуру, дают быстрый эффект при снижении содержания жира в теле, быстро улучшают фигуру атлета. Однако для полноценного развития тела, для полноценного физического развития, для получения максимального результата в снижении лишнего веса просто необходимо дополнять силовые нагрузки аэробными.

Аэробные нагрузки – это быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда не велосипеде, работа на кардиотренажёре. Это такая нагрузка, которая длится не менее 3-5 минут (в идеале 10-20 минут), стимулирует глубокое дыхание и увеличение частоты сердечных сокращений до высоких значений.

Максимально допустимое значение частоты сердечных сокращений для человека определяется по формуле: 220 минус ваш возраст. Чтобы аэробные нагрузки давали выраженный эффект, надо добиваться при их выполнении частоты сердечных сокращений не менее, чем 80% от максимально допустимой. Понятное дело, прежде чем давать себе такую нагрузку, следует побывать у врача для консультации.

Можно использовать гантели *для аэробной тренировки*. Для этого следует взять лёгкие гантели и в течение не менее 5 минут выполнять различные движения: приседания, выпады, прыжки, жимы, сгибания и разгибания рук, имитировать движения боксёра и т.д.

3. Тренирующийся с гантелями должен придерживаться **определённых правил в питании.** Питание должно соответствовать целям тренировок. Если цель – нарастить мускулатуру и увеличить свой вес, питание должно быть высококалорийным, богатым белками и углеводами. Если цель – убрать излишки жира в теле, следует немного снизить калорийность и количество животных жиров, увеличить количество свежих овощей и фруктов в ежедневном рационе, стараться не есть на ночь.

Помните, питание всегда работает в связке с тренировочной программой. Интенсивные тренировки на фоне *пониженной калорийности* и качественной перестройки рациона всегда дают ярко выраженный эффект похудения. Интенсивные тренировки на фоне *повышенной калорийности*
, богатой белком и углеводами пищи, дают повышение веса тела за счёт набора мышечной и незначительного количества жировой ткани.

4.Интенсивность – это основное понятие в тренировках с гантелями. Интенсивность – это количество проделанной работы в единицу времени. В то же время интенсивность – это степень сосредоточенности на работе мышцы. Чем выше интенсивность – тем значительнее и быстрее результат. Это закон тренировок с гантелями. Повышать интенсивность надо постоянно. Для этого достаточно постепенно повышать вес гантелей.

5. Позитивная духовная работа. Никакие, даже несущественные достижения невозможны, если путь к ним лежит через неуверенность, необоснованные сомнения, страх неудачи. Не стоит и начинать дело, если заранее настроен на поражение. Это в полной мере относится к занятиям с гантелями. Только позитивный настрой, честная интенсивная работа, ясное осознание цели – вот ментальная основа успеха в тренировках. Создавайте свой образ в своих мыслях. Старайтесь увидеть себя более совершенным, таким, каким хотите стать в результате тренировок. Ещё древнегреческий математик Папп говорил: *«Считай сделанным то, что собираешься сделать»* .
Вдумайтесь в эти слова.

6. Регулярность. Очень существенной особенностью тренировок с гантелями является постепенность получаемого результата. Рост мышечной массы, уменьшение жировой прослойки в теле – это процессы постепенные, растянутые во времени. И чтобы их добиться, следует регулярно создавать условия для их достижения, то есть тренироваться, соблюдать определённый (не такой уж обременительный) распорядок

дня, придерживаться нескольких простых правил в питании.

Не думайте, что, позанимавшись месяц с гантелями, вы станете похожим на Арнольда Шварценеггера. Не думайте, что снизите свой вес на 30 кг за месяц. Любой здоровый процесс в теле не совершается скачком. Он всегда требует времени. Слишком быстрые изменения веса тела, обмена веществ, вызываемые приёмом фармакологических препаратов или соблюдением экстремальных диет, всегда плохо отражаются на здоровье и самочувствии. Отсюда измождённые лица людей, добившихся «потрясающих успехов» в снижении своего веса за неделю. Поверьте, им эти успехи не в радость. Да и результат этот недолговечен.

Другое дело – добиваться этого постепенно, давая организму возможность приспособиться к новым условиям существования, давая возможность своей психике построить новый образ себя. Человек не может долго оставаться худым после экстремального сброса веса, если его психика к этому не готова. Начинать всегда надо с построения образа себя в своём сознании.

Регулярные тренировки с гантелями имеют массу **положительных побочных эффектов:**

Избавление от лени. Для многих людей лень – совершенно нерешаемая проблема. Регулярные тренировки не оставят от неё камня на камне.

Улучшение осанки. Подчас достойная осанка предопределяет исход встречи, разговора, знакомства.

Привычка к дисциплине. Это просто роскошный подарок самому себе.

Знание своего тела и его возможностей. А это, в свою очередь, уверенность, харизма и шарм.

Развитие способности повлиять на своё тело здоровым образом. Вы можете мне не поверить, но люди, тренирующиеся достаточно долго, приобретают какую-то магическую власть над своим телом. Они могут худеть или поправляться буквально на глазах (в течение недели-двух), стоит им только захотеть изменить свой вес.

Это далеко не полный перечень положительных изменений, происходящих с людьми, регулярно упражняющихся с гантелями.

Гантели – это простой, удобный и универсальный инструмент для тренировок. Регулярные занятия с гантелями – залог крепкого здоровья, уравновешенной нервной системы, значительной физической силы.

Тренировки с гантелями – весьма действенный способ как набрать недостающий, так и снизить лишний вес. Тренировки с гантелями вкупе с позитивной духовной работой над собой – это серьёзная и очень действенная система самосовершенствования.

Автор - **Роман Помазанов**
Источник