

## Ваша фигура: насколько тернист путь к идеалу?

Наверняка вы знаете таких людей, которые с горячим энтузиазмом и сиюминутным азартом помногу раз начинали заниматься спортом: бегали вокруг дома, плавали в бассейне, качали пресс, записывались в фитнес-клубы и танцевальные школы, но потом быстро остывали и бросали физические затеи, так и не дождавшись наглядных результатов. Может быть, к таким людям относитесь и вы? Кто знает?! А задумывались ли вы когда-нибудь, почему так происходит?

### Нагрузки оказались непосильными для вас?

Однажды проснувшись утром, вы вдруг решили во что бы то ни стало заняться спортом и готовы спрыгнуть с кровати и пуститься навстречу физическим приключениям.

Побудившие вас причины могут быть абсолютно разными: резко покачнувшееся здоровье, скрип в суставах, полнота тела, обрюзглость мышц и так далее.

Внезапный рывок с места, вход в распахнувшиеся двери спорта, навёрстывание упущенного может вредно сказаться на вашем здоровье. Перед тем как начать физические упражнения, лучше всего посоветоваться с врачом и с фитнес-инструктором. Но если вам невтерпёж, мнения специалистов в этой области вас не интересуют, и вы решили положиться на собственный опыт, то занятия с нулевой отметки или после длительного перерыва нужно начинать с минимальной нагрузки на тело, постепенно её увеличивая. Резкость в действиях может привести к плачевным результатам, а они вам ни к чему.

### Стали увеличиваться вес и объем тела?

Вы приступили к занятиям спортом, чтобы похудеть, но после начала тренировок вы вдруг стали набирать вес и увеличиваться в объемах. Не отчаивайтесь! Вы не толстеете! Просто мышечная ткань весит гораздо больше, чем жировая, и ваши мышцы стали сильнее и тяжелее, а тело более упругим.

Через определенный промежуток времени, три или четыре месяца, ваш вес прекратит движение вверх, затормозится и, как нагруженный инертный поезд со стоячего положения медленно сдвинется и начнет свое движение вниз. Радуйтесь! Это значит, что вы стали сбрасывать жировую прослойку, освобождаясь от «защитных», на случай голода, резервов организма.

### **Вам надоела однообразность занятий?**

Если вы продолжаете приходить на занятия более месяца и ваше тело привыкло к физическим нагрузкам, вы перевалили за так называемый рубеж. Не спешите радоваться! Наступил тот самый переломный момент, когда к вам может пристать скука однообразия и монотонность действий. Хотя некоторые люди любят стабильность и постоянство. Но мне хотелось бы заострить внимание не на них.

Большинству людей все-таки надоедает отсутствие новизны. Для этого лучше всего заниматься разными видами спорта: плаванием, бегом, тренажерами, теннисом, катанием на коньках, йогой, пилатесом. Не надо постоянно заниматься одним и тем же! Делайте упражнения в удовольствие! Во-первых, будут задействованы разные виды мышц, а во-вторых, вам не намозолят глаза идентичная обстановка залов и однообразные занятия каждый день.

Для этого хорошо подходят такие фитнес-комплексы, которые предлагают к вашим услугам: всевозможные тренажеры для разнообразных групп мышц; классы йоги, пилатеса, планомерные занятия, нацеленные на определенные проблемные зоны, например, шейпинг или подконтрольное кручение педалями на стационарных велосипедах; плавательный бассейн с классами аквааэробики, с сауной, баней, джакузи, где вы можете прогреть ваши затвердевшие мышцы и расслабиться после напряженных тренировок.

### **Вас не устраивает обслуживающий персонал и тренер?**

Некоторые люди бросают посещать фитнес-комплексы, потому что им по каким-то причинам не понравился обслуживающий персонал или тренер, когда те не заинтересованы в своей работе или не обладают хорошими коммуникационными способностями. Причины могут быть разными. Опустим отношения с персоналом – это проблема фитнес-комплекса – и плавно перейдем к тренерам.

Тренер плохо мотивирует людей, не хвалит их за достигнутые успехи, не исправляет ошибки, не следит за клиентами и за собой. Как правило, тренер является тем идеалом фигуры, к которому стремятся клиенты, посещающие фитнес-клубы. А если тренер выглядит неподтянутым и обрюзгим, то это отталкивает людей от посещения его классов.

Некоторые люди стесняются своей полноты, поражены комплексами неуклюжести, а

работа тренера заключается в том, чтобы люди поверили в себя, обрели «крылья» мотивации и искоренили свои физические недостатки и фобии. Здесь может быть один совет: не бросайте занятия из-за тренера, найдите в себе силы и желание продолжить путь к намеченному идеалу и смените этого ворчливого, брюзжащего неудачника на тренера-энтузиаста.

### **Вы ожидаете быстрого результата?**

Многие люди приходят в фитнес-клубы, в плавательные бассейны, чтобы быстро похудеть для поездки, скажем, на модный курорт, желая получить идеальную фигуру супермодели, сбросить несколько десятков килограммов за ОДИН месяц. Это неправдоподобно! На грани фантастики!

Похудение посредством упражнений и укрепления мускулатуры – это не скорая пластическая операция с наглядными молниеносными результатами. Это длительный и кропотливый физический труд, где застоявшиеся необратимые процессы имеют инертную скорость движения и не торопятся к скоропалительному реверсу. Результаты заставят вас подождать, как минимум, полгода-год. Но если вы настойчиво идете к своей цели, стреляете по одной мишени, то чудо непременно произойдет, и вы попадете в «яблочко». Из обвисшего, ослабленного тела вы сделаете здоровое и подтянутое.

### **Заключение**

Главное, что нужно помнить и во что нужно верить: при помощи физических упражнений можно поддерживать себя в форме, ваши мышцы будут упругими, вес и здоровье в норме, и вы достигнете совершенства фигуры, а, может быть, даже станете идеалом для подражания. Занимайтесь спортом! Ведь движение – это жизнь!

Автор - **Королева Виктория**

[Источник](#)