Автор: admin
26.11.2012 15:00 -

Как сделать домашний фитнес безопасным?

Часто ли решение начать с понедельника новую жизнь и заняться спортом уходит в страну невыполненных обещаний? Авралы на работе, не с кем оставить малыша, далеко и неудобно добираться до места тренировок... Причины, по которым мы не доходим до спортзала или бросаем занятия через месяц, можно называть бесконечно. Но если человек хочет, он ищет возможности, не правда ли?

Тут как с горой и Магометом: если человек не идет в спортзал, спортзал может прийти к человеку.

Есть два важнейших условия эффективных занятий. Первое – безопасность и правильная техника. То есть домашний фитнес требует определенного опыта и знаний. Для того чтобы их приобрести, стоит некоторое время позаниматься с квалифицированным тренером в хорошем клубе. Вы научитесь контролировать свое тело, пульс, дыхание, дозировать нагрузку, чередовать силовые и аэробные нагрузки, выполнять упражнения максимально эффективно и избегать травм.

Второе – наличие подходящего помещения. Есть бассейн или тренажерный зал (хотя бы из одного тренажера) – плавайте и качайтесь на здоровье! Счастливые обитатели минимальной жилплощади могут заняться пилатесом, бодифлексом и восточными танцами!

Если вы не можете посещать спортзал, это не повод отказываться от фитнеса вообще! Занимайтесь дома!

Плюсы домашнего фитнеса:

Вы можете кардинально изменить свой образ жизни, капля камень точит. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка лучше, чем лежание на диване и поедание пирожных, даже после посещения спортзала. Главное, не бросать занятия, а там и до утренних пробежек недалеко.

Возможность привести мысли в порядок и улучшить настроение. В любое время, когда вам это нужно. Даже выполнение несложных физических упражнений дома отвлекает от неприятных, докучливых мыслей. Главное, концентрироваться на технике. При занятиях физкультурой выделяется серотонин, гормон счастья, а гормоны стресса нейтрализуются и выводятся из организма. И настроение улучшается!

Вы закалите силу воли, регулярно поднимая себя с дивана через «не могу» и «не хочу». Выполнив все запланированные упражнения не ленясь и без «стоящего над душой» тренера, вы будете уважать себя еще больше. А уж как вы себя полюбите, достигнув намеченного результата, в виде рельефных мышц и плоского живота! Особенно если раньше стеснялись своего пышного тела и не очень грациозных движений.

Большинство современных спортклубов оборудовано сантехникой по высшему разряду, но для кого-то своя рубашка ближе к телу. Занимаясь дома, вы можете спокойно принять душ после тренировки и провести любые другие косметические процедуры, главное, без фанатизма, после тренировки нельзя мыться в горячей воде.

Владельцы клубов стараются создать максимальный комфорт для клиентов, но всем и сразу угодить невозможно. Малейшая деталь может испортить удовольствие от тренировки, например, слишком резкий запах парфюмерии от соседки по спортзалу или музыка, которая вам активно не нравится. Многие люди стесняются, что их движения не так грациозны, а тела не так совершенны, как у фитнес-инструкторов, и боятся показаться окружающим смешными! Если вас никто не видит, эти мысли не будут лезть в голову и отвлекать от упражнений.

Для того чтобы физическая активность была только в радость, приступая к занятиям, позаботьтесь о безопасности.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом! Если во время тренировки закружилась голова или самочувствие начало ухудшаться, остановитесь, отдохните. Возобновить тренировку можно в более щадящем темпе через некоторое время.

Стоит воздержаться от занятий:

– в период обострения хронических заболеваний;
– если у вас высокая температура;
– пищевое отравление;
– острая боль при движении или в состоянии покоя;
– если вы получили травму.

Во всех этих случаях обратитесь к врачу, он определит срок лечения и возобновления занятий.

Предостережение: не пытайтесь повторить упражнения так же мастерски, как инструктор! Люди, которые преподают – мастера, чемпионы и профессионалы. Вы – новичок и не сядете сразу на шпагат, если не делали это последние 20 лет! Ваша задача – правильно усвоить технику выполнения упражнения. Постепенно идите к более высокому уровню, постоянно прислушиваясь к своему телу!

Берегите спину и суставы, не допускайте их резкого выпрямления и полного сгибания. Во время упражнений в партере следите, чтобы поясница не отрывалась от пола в положении лежа на спине или не провисала, когда стоите на четвереньках. Спину держите ровно, мышцы в тонусе, махи руками и ногами выполняйте за счет мышечной силы, а не за счет инерции. Меняя упражнения, расслабьте на несколько секунд спину и те группы мышц, которые только что поработали. Начинайте тренировку с разминки, темп и нагрузки наращивайте постепенно и постепенно снижайте их к окончанию тренировки.

Помещение, где вы занимаетесь, должно быть чистым, не загроможденным мебелью. Хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Стоя или лежа в центре комнаты, проверьте, чтобы при энергичных взмахах руками, ногами вы не ударялись о мебель и другие предметы. Если в доме есть маленькие дети, проследите, чтобы они не оказались на вашей «спортплощадке» и вы их нечаянно не травмировали. Домашних животных на время занятий лучше оставить в другой комнате.

Одежда не должна стеснять движений и быть слишком объемной, чтобы не путаться в ней. Она должна хорошо проводить воздух и влагу. Одевайтесь с учетом температуры в помещении и того, что во время занятий ваше тело нагреется. После тренировки избегайте переохлаждения и перегрева. Нельзя принимать горячий душ или ванную после занятий. Можно теплый душ после того, как мышцы слегка остынут и пульс

восстановится.

Голодным или с полным желудком заниматься нельзя. Оптимальный интервал между приемами пищи и началом и окончанием тренировки – один час. После тренировки можно выпить некрепкий травяной чай или воду без газа. Именно поэтому домашние занятия физкультурой – прекрасный способ избавиться от привычки постоянно что-то есть!

Так стоит ли ждать понедельника? Если вы решили начать новую жизнь, начните ее сегодня!

Автор - **Елена Третьяк**
Источник