

Как сделать домашний фитнес эффективным?

Откладывая принятие решения, мы часто прибегаем к расхожим убеждениям, которые, как вязкая субстанция, тормозят наше движение вперед. Мы считаем их верными, они позволяют нам и дальше ничего не делать, оправдывая нашу пассивность.

Вот одно из них: *«Нельзя похудеть, занимаясь фитнесом дома, толку от этих занятий все равно никакого!»*

На самом деле, похудеть можно! Место, где выполняются упражнения, не влияет на количество потраченных калорий. Эффективность тренировок зависит в первую очередь от их регулярности, интенсивности, продолжительности, правильного питания. Те, кто пробовал и у кого не получилось, либо ставили нереалистичные цели, либо не приложили достаточно усилий, так как отсутствовал контроль со стороны тренера.

Многие люди, успешно сбросившие лишний вес, начинали заниматься дома. Просто самостоятельно многократно выполняли приседания, отжимания, наклоны. Большинство несложных, но эффективных упражнений, которые не требуют ничего, кроме коврика, свободной части помещения 2 на 2 метра и усердия. Плюс неограниченное время тренировки, вы подчиняетесь только своему собственному графику.

Главное – желание и настойчивость! Составьте расписание занятий, повесьте на видном месте и неукоснительно соблюдайте. Оптимальная продолжительность тренировки – 30-40 минут. Постепенно наращивайте нагрузку! Также вы можете оптимизировать свое питание. Вы не будете сразу после работы идти голодным на тренировку, а дома набрасываться на еду.

Еще одно расхожее мнение: *«Занятия спортом можно заменить работой по дому, все равно калории сжигаются».*

Давайте сопоставим средний расход килокалорий в час при работе по дому и занятиях спортом. Вывоз мусора – 140, мытье посуды – 120, мытье полов – 250, развешивание

одежды – 120. Даже на медленный танец наш организм потратит примерно 220 Ккал/час! Занятия физкультурой, в зависимости от интенсивности тренировки: ритмическая гимнастика – от 330 до 590, аэробика – 400-500, степ-аэробика 510-730, бодибилдинг – 500, велотренажер – 510-770, восточные гимнастики – 300, плавание – 400-800. Комментарии излишни!

Я не понимаю превращения уборки и стирки в спорт! Это малоэффективно и опасно! Натирая до блеска кафель и пытаясь при этом что-то накачать, вы прилагаете излишние усилия и рискуете заработать травму. При работе по дому мы вынуждены, переутомляя ноги и спину, долгое время находиться не в очень комфортных позах, после которых все болит. В этом случае подойдут упражнения на мышечную релаксацию и растяжку. Занимаясь фитнесом, вы равномерно проработаете и укрепите все группы мышц, в том числе внутренние мышцы – стабилизаторы тела, и вероятнее всего, боли уменьшатся.

Какие еще выражения мы используем, вместо того чтобы честно сказать: «Не хочу ничего с собой делать! Я и так себе очень нравлюсь!»?

Например: *«У меня не хватает времени на занятия спортом. И денег».*

Если все ваше время отнимают домашние хлопоты, вы не находите для себя ни минуты, подумайте о том, что ваше личное пространство чрезвычайно мало. Давайте не сужать его самостоятельно! Тактично переложите часть домашней работы на ваших домочадцев. Объясните, что занятия укрепляют ваше здоровье – это правда. Маленькие детки могут заняться с мамочкой несложной гимнастикой, если обыграть ее как развлечение.

Итак «комнатный» фитнес – эффективный способ выкроить немного времени для себя и сэкономить его вообще. Вы тренируетесь, но при этом не тратите время, во-первых, на дорогу, во-вторых – на очереди в раздевалки и места общего пользования. Зимой после тренировки и перед выходом на улицу тело должно остыть, а волосы высохнуть, на что также нужно время.

Я противник экономии на себе, но для кого-то, возможно, это плюс: занимаясь дома, вы не будете оплачивать членство в клубе, абонемент и дополнительный сервис, ведь

посещение хорошего клуба стоит денег, и чем выше уровень заведения, тем дороже это удовольствие. Плюс затраты на подходящую одежду для занятий спортом. Дома для этого подойдут брючки и маечка попроще, а для «выхода в свет» не лишне купить симпатичный спортивный костюм и качественную обувь.

Ещё пример: *«У меня нет силы воли, я не справлюсь сам».*

Сила воли есть у всех, ведь когда вам действительно что-то хочется, вы стараетесь и достигаете успеха! Вспомните такой эпизод в своей жизни, вспомните, как вы себя ощущали, когда шли к цели и получили желаемое. Эти воспоминания станут подпитывающей вас энергией, и все получится. Напишите список преимуществ, которые дадут регулярные занятия спортом лично вам. Ставьте перед собой реальные цели на период 2 недели/месяц. Например, сейчас можете отжаться 3 раза, значит, ваша цель – 10 отжиманий через 3 недели. Для контроля заведите расписание тренировок на каждую неделю и отмечайте выполненное. Расписание должно быть перед глазами. Ставьте напоминая в телефоне, компьютере.

Также часто говорят: *«Я не знаю чем и как заняться дома, у меня ничего не получится».*

Начните с простого: утренней гимнастики. Есть масса роликов в Интернете, многие телеканалы включают комплексы упражнений в утренние эфиры. Вечером также транслируются программы занятий восточными танцами, шейпингом, инструкторы по ходу выполнения упражнений дают рекомендации по технике их выполнения и безопасности. Можно купить комплекс упражнений на DVD.

Попробуйте несколько стилей: пилатес, латин, стрип-пластику! В журналах для мужчин, тех, где поменьше красоток и побольше текста, описаны комплексы упражнений для новичков и опытных атлетов, которые можно выполнять в различных условиях: от современного тренажерного зала до школьной спортплощадки и городского пляжа!

Главное помнить: занимаясь фитнесом, вы работаете сами на себя – свое здоровье, внешность, настроение!

Автор - **Елена Третьяк**

Как сделать домашний фитнес эффективным

Автор: admin

15.02.2011 17:29 -

[Источник](#)