

## **Как правильно заниматься в тренажерном зале**

*Если вы хотите иметь красивое накачанное тело, подтянутую стройную фигуру, приходите заниматься в тренажёрный зал техникума!*

Продумайте план своих действий: какие группы мышц вы будете прорабатывать, какие упражнения вы будете для этого делать.

Существует огромное количество программ тренировок, однако новичкам не стоит пробовать сложные варианты. Для начала лучше ограничиться последовательной проработкой всех мышц.

Условно разделим тело на несколько групп мышц: бицепсы, трицепсы, плечи, грудь, спину, ягодицы, бёдра и пресс. Если вы собираетесь тренироваться два раза в неделю, поделите группы мышц поровну. Например, в первую тренировку прорабатывайте бицепсы, спину, бёдра и пресс, а во вторую — трицепсы, грудь, плечи и ягодицы.

Тренировочное занятие, вне зависимости от конкретной цели, стоит начинать с разминочных упражнений для разогрева всех мышц, суставов. Такая подготовка важна для профилактики травм и растяжений.

Идеальным вариантом для комплексной разминки всего тела является кардио длительностью 15-20 минут. Это нагрузки, при которых активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом. Отлично укрепляет сердечную мышцу неспешный бег.

Для оптимальной подготовки связочного аппарата и суставов необходимо практиковать вращающие движения головой, конечностями, тазом и т.д.

После окончания разминки выполняйте базовые упражнения для ног и переходите к нагрузке спины, грудных мышц. В последнюю очередь уделите внимание прокачке пресса.

В конце основной тренировки сделайте качественную заминку, которая позволит снять напряжение и будет способствовать ускоренному восстановлению мышц.

### *Как выбрать подходящий вес и количество повторений.*

Распространенная ошибка новичков – активная нагрузка на первых тренировках без соблюдения правильной техники и разумного соотношения веса. Любую активность следует внедрять постепенно, чтобы не спровоцировать большой стресс для организма.

Начинайте занятия, работая с собственным весом, – для начала будут хороши классические подтягивания, отжимания, приседания. Чтобы установить оптимальный вес на тренажерах, воспользуйтесь простым правилом опытных атлетов. С выбранным отягощением вы должны технично выполнить 20 повторений упражнения и не более.

Берите такой вес, чтобы вы могли выполнить упражнение 5–8 раз. Последние повторения должны выполняться с усилием. Если вы легко делаете все восемь раз, значит, выбранный вес для вас слишком мал.

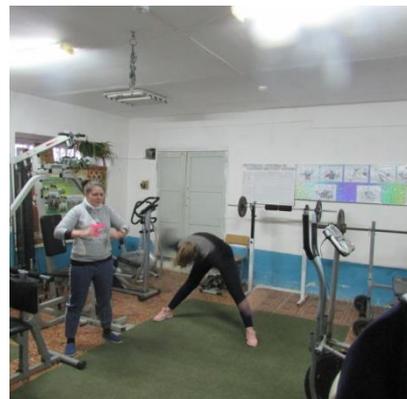
Выполняйте три подхода по 5-8 раз. Отдых между подходами должен быть 1–2 минуты, между упражнениями — 2–3 минуты.

Если вы выполняете упражнения без веса, нужно сделать больше повторений, чтобы как следует нагрузить мышцы. В таких упражнениях выполняйте три подхода по 20 повторений. Не нужно регулярно выполнять одинаковый комплекс спортивных упражнений, т.к. любые мышцы быстро привыкают к однообразной нагрузке. Старайтесь 1 раз в 2 месяца менять привычный план занятий.

Примеры комплексов упражнений есть в нашем тренажерном зале.

Конечно, занятия в тренажерном зале – это не ракетостроение, ничего сложного тут нет, но лучше поставить технику упражнений один раз с тренером, чем сначала собрать все возможные травмы, а потом сокрушаться, как вредно и опасно заниматься с железом.

*И не нужно ориентироваться на быстрый результат!* Для построения отличного внешнего вида обычному человеку без спорта в прошлом



потребуется минимум год ходить в тренажерный зал. Да, новичок будет выглядеть лучше уже после первого месяца занятий. Самочувствие тоже улучшится. Но походить месяц в зал и увидеть фигуру фитнес-модели не выйдет, нужно настроиться на продолжительную работу.

**Ничего не стесняйтесь, слушайте своё тело и получайте удовольствие!**



***Обратите внимание!** Не забыть о противопоказаниях и проблемах со здоровьем. Количество медицинских противопоказаний увеличивается при работе с большим весом. Для общеукрепляющих тренировок в зале ограничений значительно меньше. Не стоит начинать тренинг, если у вас имеются:*

- *серьезные патологии сердца и сосудов;*
- *онкология;*
- *недавние травмы черепа и конечностей;*
- *системные нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата.*

*! В перечисленных случаях допустимы лишь занятия лечебной физкультурой после консультации с врачом.*

А.Б. Карпов, преподаватель физической культуры.