

Основные принципы безопасной тренировки.

Занятия фитнесом, безусловно, полезны для тех, кто заботится о своем здоровье и физической форме. Однако подойти к построению тренировочного процесса надо с умом. Небрежность в этом вопросе опасна не только для новичков, но и для продвинутых спортсменов.

Как понять, что занятия грозят травмой?

В идеале ваши занятия должны проходить под строгим наблюдением тренера. Тем не менее, среди персонала фитнес-центров, увы, нередко встречаются непрофессионалы. Поэтому лучший способ избежать травм и получить максимальный эффект от занятий – призвать здравый смысл и отказаться от упражнений, которые не подходят для вашего уровня физической подготовки.

Итак, предлагаем шесть признаков того, что ваши тренировки небезопасны.

Признак первый – работа через боль.

Боль – это естественный сигнал организма, который говорит о том, что что-то идет не так. Неквалифицированный тренер может не обращать внимания на ваши жалобы, объяснять неприятные ощущения низким уровнем подготовки и говорить, что все профессиональные спортсмены тренируются через боль.

Запомните:

игнорирование сигналов организма в большинстве случаев приводит к серьезным травмам, которые легко переходят в хроническую форму и лишают возможности заниматься на длительное время.

Поэтому болезненные ощущения – это повод прервать занятия, дать организму отдохнуть и изменить план тренировок.

Признак второй – работа без отдыха.

Любые, даже грамотно построенные тренировки грозят травмой, если не чередуются с полноценным отдыхом. В большинстве случаев спортивных травм виновата не техника выполнения, а перетренированность. Она возникает тогда, когда организм не успевает восстанавливаться после нагрузок.

Чтобы избежать подобных неприятностей, не забывайте правильно отдыхать, чередуя периоды активности и восстановления.

Признак третий – однообразные упражнения.

Даже если вы решили заняться фитнесом только для того, чтобы подтянуть живот или накачать бицепсы, квалифицированный тренер не позволит вам выполнять упражнения только на эти группы мышц.

Делая одни и те же упражнения каждый день, вы многократно увеличиваете нагрузку на мышцы, сухожилия и связки, что приводит к травмам, воспалительным процессам и даже переломам.

Чтобы не допустить такого развития событий, внесите разнообразие в ваши занятия, а также не забывайте о тренировке не только мышечной, но и сердечно-сосудистой системы.

Признак четвертый – выполнение неконтролируемых движений.

Подобные проблемы вызываются усталостью, неправильной техникой и невнимательностью занимающегося. Выполняя упражнения, вы должны контролировать свое тело, хорошо понимая пределы его возможностей.

Грамотный тренер сначала научит вас делать упражнения правильно, с соблюдением особенностей биомеханики именно вашего тела, и только потом позволит увеличить нагрузку или начать самостоятельные занятия.

Признак пятый – неестественные движения.

Любые неестественные движения – это серьезный риск получить травму. Как правило, они связаны с использованием тренажеров, не приспособленных для вашего роста или веса, или тех, что заставляют ваши суставы сгибаться и разгибаться в неподходящем диапазоне.

Задача тренера – предложить подходящие тренажеры, ваша – внимательно следить за самочувствием. Если вы испытываете неприятные ощущения – занятие стоит прервать.

Признак шестой – слишком много и слишком быстро.

Постепенное увеличение продолжительности и интенсивности упражнений позволяет организму адаптироваться к нагрузке и стать более выносливым. Но форсирование этого процесса приводит к перегрузке и травмам.

Многие начинающие учатся принципу постепенности на своем горьком опыте – через болезненные ощущения и разочарования в занятиях.

Даже профессиональные спортсмены нередко попадают в эту ловушку: будучи профи в одном виде спорта, они считают, что могут сразу дать себе серьезную нагрузку, начав заниматься любым другим.

Если вас вовремя не остановит ваш тренер, постарайтесь быть реалистами и не забывайте о том, что фитнес – это не та область, в которой можно брать с наскока.

Увеличение продолжительности и интенсивности упражнений всего на десять процентов в неделю – вот безопасный способ повысить нагрузку.

Хороший тренер может грамотно построить тренировочный процесс. Однако сам занимающийся должен внимательно прислушиваться к собственным ощущениям, чтобы избежать травм и разочарований.

Материалы для скачивания:

1. Ходьба- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/konstantin-lyadov-nuzhno-bolshe-hodit/>
2. Беговая дорожка- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/begovaya-dorozhka-likbez/>
3. ЗОЖ- <https://takzdorovo.ru/videos/5069683/>
4. Мяч- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-verhom-na-myache/>
5. Приседания для мужчин- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-muzhchin-prisedaniya/>
6. Отжимания для мужчин- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-muzhchin-otzhimaniya/>
7. Гимнастика для пожилых- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-pozhilyh/>
8. Физическая активность- <https://takzdorovo.ru/profilaktika/rimma-potemkina-o-rekomendatsiyah-voz-po-fizicheskoy-aktivnosti/>
9. Причины болей в спине <https://www.youtube.com/watch?v=bOsqqSeUIB0>
10. Зарядка при остеохондрозе –https://www.youtube.com/watch?v=P9PVSAe_hPA&t=19s
11. Информационные материалы по физической активности
<https://gnicpm.ru/articles/speczialistam-articles/fizicheskaya-aktivnost.html>