

Как привести себя в форму к лету, и с чего начать

Отправная точка

Весной пробуждается не только природа, но и организм человека. В этот период лучше всего постепенно увеличивать физическую активность. Регулярные занятия спортом улучшат иммунитет, зарядят энергией, поднимут настроение.

— Приступить к выполнению упражнений легко. Особенно если есть мотивация — укрепить здоровье, привести себя в форму к лету, измениться в лучшую сторону. Самое сложное — не забросить. Здесь важна дисциплина. Многие перестают прилагать усилия, не увидев быстрых результатов. Но нужно понимать: ощутимые изменения появятся спустя долгие месяцы регулярных тренировок. Первый поход в зал лишь отправная точка, а не волшебная таблетка, которая всё решит, — объясняет заведующая кафедрой технологий фитнеса Белорусского государственного университета физической культуры Наталья Квятковская.

Также, по ее словам, стоит учесть, что все люди разные. Как в музыке, так и в спорте у каждого свои предпочтения.

Специалист рекомендует начать с ходьбы — чтобы привести себя в тонус. Затем перейти к занятиям в зале под руководством тренера.

— Даже после длительной паузы легче адаптироваться тем, кто раньше уже выполнял какие-либо упражнения. Если же человек никогда ничем не занимался, можно записаться в фитнес-клуб или тренажерный зал, которые предлагают при покупке абонемента пробовать разные направления. Так будет проще определиться с подходящим видом оздоровительной физкультуры, — советует Наталья Квятковская. — Я, например, люблю экспериментировать, добавляя непривычные упражнения. Как-то решила заниматься классической хореографией. Это сложно, но интересно. Когда пробуете что-то необычное, открываются новые возможности организма, о которых вы могли не знать.

Многие бросают заниматься, не увидев быстрых результатов. Но нужно понимать: ощутимые изменения появятся спустя месяцы тренировок. Первый поход в зал лишь отправная точка, а не волшебная таблетка.

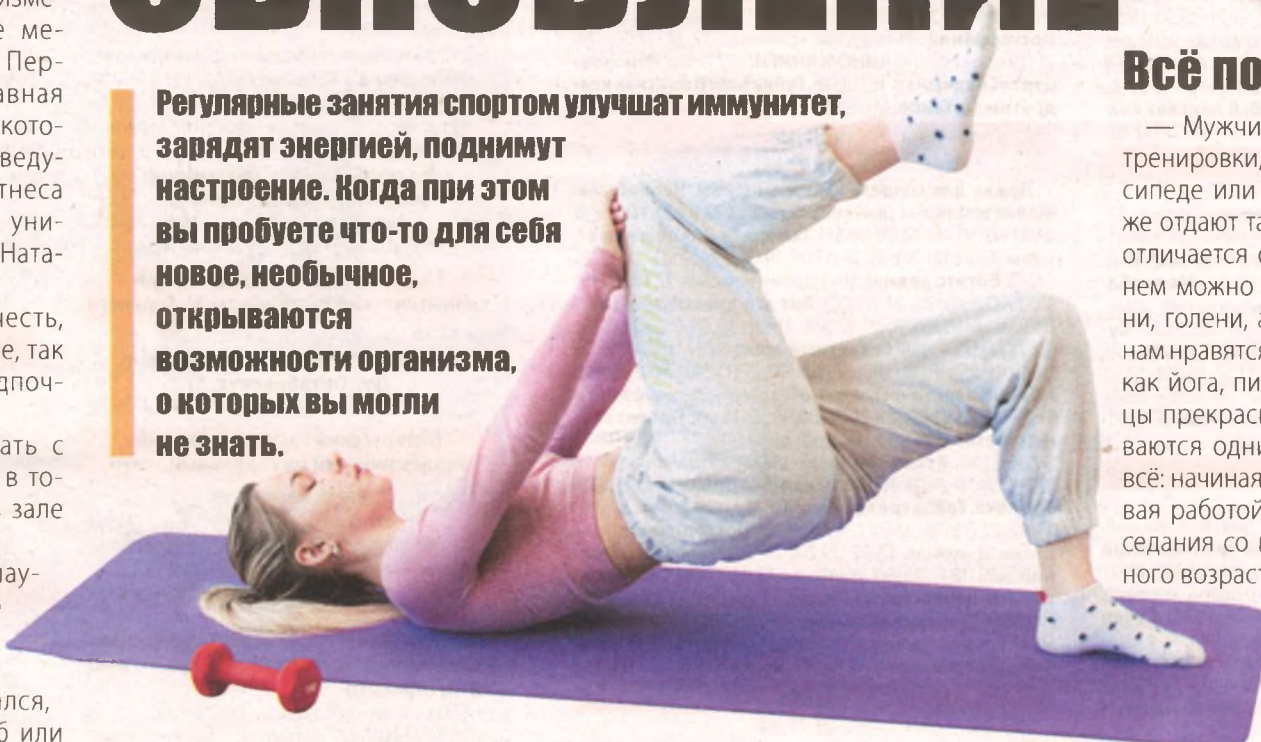
Однако нужно помнить о здоровье, предупреждает собеседница. Перед походом в зал следует проконсультироваться с врачом, чтобы выявить возможные противопоказания. Тем, кто занимается с тренером, необходимо иметь обратную связь для возможности оперативной консультации, чтобы не усугубить положение при негативных или тревожных реакциях организма.



ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Многие уверены, что спорт необходимо совмещать с изнурительными диетами, но это не так. Ограничения в питании врачи назначают людям с определенным заболеванием, например при сахарном диабете. Остальным следует придерживаться рационального питания, сбалансированного по белкам, жирам и углеводам.

Регулярные занятия спортом улучшат иммунитет, зарядят энергией, поднимут настроение. Когда при этом вы пробуете что-то для себя новое, необычное, открываются возможности организма, о которых вы могли не знать.



На любой вкус

Минчане разных возрастов стали посвящать всё больше времени фитнесу — это разнообразие оздоровительной физической культуры. К традиционным направлениям относятся бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, аэробика, йога, пилатес. Сейчас фитнес внедряют в учреждения образования (детские сады, школы), а пожилые люди занимаются плаванием, аквааэробикой, в группах общей физической подготовки 60+.

— Любителям активной деятельности подойдут танцевальные направления аэробики — классическая, степ-аэробика, с элементами единоборств. К более спокойным видам можно отнести йогу и пилатес. Традиционный пилатес представляет собой систему упражнений на укрепление и растяжку мышц, предназначенную для развития основных мышечных групп (живота, пояс-

ницы, спины, ног и ягодиц). Йога включает в себя физические упражнения — асаны (позы), которые сочетаются с дыхательными (пранаяма) и аутогенными упражнениями (медитация и концентрация внимания). На занятиях по пилатесу и йоге решаются такие оздоровительные задачи, как коррекция осанки, укрепление мышц, одновременное развитие подвижности суставов и силы мышц, гармонизация психических процессов. Не теряет своего статуса аквааэробика — она оказывает щадящее воздействие на опорно-двигательный аппарат за счет свойств воды. Всё больше людей выполняют упражнения с TRX-петлями — функциональным тренажером, состоящим из прочных строп с ручками и креплениями, предназначенным для тренировок с собственным весом. Этот инвентарь можно использовать и дома, и на улице, он не занимает много места, — рассказывает о популярных спортивных направлениях специалист.



Всё попробовать

— Мужчины чаще выбирают силовые тренировки, бег, плавание, ездят на велосипеде или борются. Предпочтение также отдают тайландскому боксу, который отличается от классического тем, что в нем можно задействовать локти, колени, голени, а не только кулаки. Женщинам нравятся мягкие виды фитнеса, такие как йога, пилатес. Но представительницы прекрасного пола редко ограничиваются одним направлением, пробуют всё: начиная от аквааэробики и заканчивая работой в тренажерном зале (приседания со штангой). У людей преклонного возраста популярна скандинавская ходьба. Она сжигает почти вдвое больше калорий, чем обычная (300-500 ккал за 40-50 мин), улучшает работу сердца и осанку. Детям особенно интересен коррекционный фитнес. Эта физическая нагрузка позволяет исправить незначительные проблемы (нарушение осанки, мышечный дисбаланс) в игровой форме. Нейрофитнес и нейробика тоже вызывают интерес у молодежи. Упражнения в этом направлении заставляют мозг человека работать благодаря формированию новых нейронных связей, — отмечает Наталья Квятковская.

Правильное утро

Физические упражнения в повседневную жизнь нужно добавлять постепенно. Не обязательно покупать абонемент в тренажерный зал. Вот несколько рекомендаций тем, кто хочет привести себя в форму за весну.

- 1 Каждое утро нужно начинать с гимнастики, полезно выполнять лимфодренажные упражнения. К примеру, перекаты с пятки на носок, одновременно поднимая и опуская руки, совершать повороты и наклоны туловища.
 - 2 При возможности возвращаться домой после работы пешком.
 - 3 Стоит отказаться от лифта и подниматься по ступенькам.
- Следовать этим советам полезно не только для улучшения физической формы, но и для здоровья, особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Алёна САХАРЧУК,
фото предоставлены собеседницей