

Советы для занимающихся спортом!

Вы решили взяться за ум и заняться собой и своим здоровьем. Поздравляем вас с этим серьезным шагом. Вы на правильном пути. Но с чего начать? Конечно нужно начать с того, без чего немислим здоровый образ жизни — с занятий физкультурой и спортом.

Наши ответы на самые распространенные вопросы начинающих помогут вам начать правильно заниматься спортом.

Как выбрать оптимальное время для занятий спортом?

Если вы решили заниматься спортом дома, то конечно удобнее это делать, как говорится, с утра пораньше, пока все домочадцы еще спят, и никто вам не мешает. Но не все могут заниматься ранним утром, некоторым людям требуется время, чтобы организм «проснулся». Если после утренних занятий у вас, в течение дня быстро появляются усталость, вялость, головные боли, то вам лучше перенести занятия на более позднее время.

По мнению специалистов – высокая физическая активность у большинства людей приходится на время с 10 до 13 часов и с 16 до 19-20 часов, поэтому оптимальное время для занятий спортом приходится на эти часы.

Какими видами спорта лучше заниматься?

Даже если вы решили заниматься любительским спортом, нужно внимательно отнестись к индивидуальному выбору вида спорта. Особенно, если у вас имеются хронические заболевания.

Например, плавание противопоказано при хроническом гайморите, фарингите, тонзиллите, цистите, пиелонефрите.

Катание на велосипеде не рекомендуется людям, страдающим эндометриозом, миомой, гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Игра в бадминтон противопоказана при остеохондрозе, сколиозе, артрозе.

Чтобы правильно выбрать вид спорта и начать занятия лучше всего, конечно, проконсультироваться с врачом.

Как заставить себя заниматься спортом? Нужно ли это?

— Исследования показали, что занятия через «не хочу» никакой пользы здоровью не приносят. Важно выбрать для себя правильный вид спорта, от которого вы будете получать удовольствие, чтобы у вас не появилось желание забросить занятия, не успев толком их начать.

— Если вам трудно заставить себя заниматься спортом регулярно, приклейте к занятием друга или подругу. Так вам будет гораздо труднее отменить тренировку без видимой на то причины.

— Очень важно перед тем как начать занятия, определить время для занятий. Оно должно быть постоянным, т.е. для занятий нужно выделить определенные дни и часы. Если вы решите заниматься спортом в свободное время, его у вас не окажется, всегда найдутся другие неотложные дела.

— Определите себе конкретную цель и период, за который вы ее должны достичь. Например, похудеть на 2 килограмма в течении месяца, или довести какое-то упражнение до определенного количества повторений и т.д. Это будет служить лишним стимулом для продолжения тренировок.

— Постарайтесь, чтобы занятия вошли у вас в привычку и стали неотъемлемой частью вашей жизни, тогда вам будет трудно представить себя без занятий спортом.

Интеллект и спорт. Одно другому не мешает?

Работники умственного труда часто склонны считать, что занятия спортом не способствуют повышению уровня интеллекта.

Конечно, если вы собираетесь только тренироваться с утра до вечера, то, естественно, такие тренировки не дадут никакой пищи для ума.

Что же касается умеренных тренировок, то отмечено, что после занятий спортом мозг

начинает вырабатывать эндорфины, которые уровня интеллекта не только обеспечивают хорошее настроение, но и стимулируют работу мозга.

Если нет возможности посещать фитнес-клуб, где еще можно заниматься спортом?

Если у вас приобретен абонемент в фитнес-клуб – это уже огромный стимул не откладывать и не пропускать занятия. Не пропадать же абонементу.

Но если у вас нет денег, времени или возможности посещать такие занятия — это не повод отказываться от идеи вести здоровый образ жизни. При желании всегда можно найти ответ на вопрос: "Где еще можно заниматься спортом?" Можно начать заниматься дома, в парке, на спортивной площадке около дома, в ближайшем лесу.

Кстати, быстрая ходьба отличное средство оздоровления, к тому же очень доступное. Польза быстрой ходьбы уже доказана и проверена многими. Для начала можно просто взять себе за правило идти пешком хотя бы часть пути. Можно по дороге на работу проходить 2-3 остановки пешком в начале или в конце вашего маршрута. Еще очень полезное занятие — ходьба по лестнице. Начните ходить пешком по лестнице, сначала по 2-3 пролета в быстром темпе, потом больше. Через некоторое время вы сможете без особого труда подниматься на 7-8 этаж. И неисправные лифты вам будут не страшны.

Какой должна быть интенсивность занятий спортом?

При чрезмерных физических нагрузках организму требуется больше кислорода, из-за этого убаыстряются окислительные процессы в организме, что приводит к быстрому изнашиванию органов и общему старению. Поэтому всегда нужно постепенно наращивать интенсивность нагрузок и прислушиваться к своему организму, чтобы не перенапрячь его.

Для обычного человека интенсивность занятий спортом должна быть умеренной, достаточно заниматься спортом 2-3 раза в неделю по 1-2 часа или ежедневно по 30-40 минут.

Обязательно ли тренироваться на голодный желудок?

По поводу можно ли тренироваться на голодный желудок существуют полярные мнения. Поэтому в этом вопросе лучше руководствоваться собственными ощущениями. Очевидно, что не стоит начинать тренировки сразу после полноценного приема пищи. Утреннюю зарядку или пробежку можно провести, не завтракая. Так даже будет легче организму. Но если вам предстоят более длительные занятия лучше не тренироваться на голодный желудок. Для занятий нужно дать организму силы и, заодно, запустить обмен веществ.

Поесть лучше за 1,5-2 часа до тренировки, но это не общее правило. Некоторым, например, людям, чувствительным к изменению уровня сахара в крови, рекомендуется съесть что-нибудь легкое за полчаса до занятий.