Автор: admin
02.02.2014 14:08 -

Физкульт-ура! Где и как правильно тренироваться?

Физическая культура – это дорога к счастью. Это здоровье, трудоспособность и ощущение полноты жизни.

Где тренироваться?

Чаще всего сегодня выбирают для тренировки специальные залы. В хороших залах есть и врачи, и тренеры, и инвентарь. Очень удобно. Но чем дороже зал, тем «чемпионистей» тренер-инструктор. Он волей-неволей готовит «чемпионов». Следует не забывать о своем здоровье.

Можно также тренироваться и дома, и на улице. Все зависит от имеющихся ресурсов в виде свободного времени, денег и места. Также надо оценивать пригодность места для тренировок. Например, бегать вдоль оживленной автострады – прямой путь совсем не туда. Лучше кушать пончики и лежать на диване, пользы будет гораздо больше.

Тренировка дыхания и сосудов

Самой полезной является тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самый простой вариант тренировки: прогулка по слабопересеченной местности. Приятное с полезным. Прогулка по ровным дорожкам не приносит никакого эффекта, хотя может вызвать усталость.

Прямо противоположный способ: «езда» в домашних условиях (или в зале) на велотренажерах или на различных имитаторах ходьбы. А вот скакать по бегущей дорожке – это значит травмировать суставы. Годится это только при постоянной беготне с детства и «закаленных» суставах, особенно коленных. После 25-30 лучше не начинать. Добегаться можно до хирурга.

Тренировка силы и скорости

Развивать силу и скорость в рамках физкультуры надо только для жизненно необходимого предела. И совершенно не стоит гнаться за спортивными результатами по типу «быстрее, выше, сильнее».

Развитие силы желательно производить комплексными упражнениями. Но можно ограничиться развитием силы так называемого мышечного корсета. Имеются в виду

мышцы корпуса: спина, брюшной пресс, мышцы малого таза. Женщины спокойно ограничиваются тренировкой этих мышц. Мужчинам же желательно тренировать еще и мышцы конечностей.

Тренировка выносливости

Она нам нужна гораздо больше силы. Именно выносливость позволяет нам получать удовольствие от прогулки по лесу, да и от работы в офисе или на заводе. Выносливость обеспечивает нам большую часть ощущения счастья. Тренировка выносливости напрямую связана с тренировкой сердечно-сосудистой системы. Никакой выносливости не получится без здорового и сильного сердца.

Что нужно учесть в самом начале?

Вначале надо оценить состояние своего здоровья, посоветовавшись с врачом. Необходимо учитывать (и исследовать) состояние всех систем организма, а не только сердца. Например, эндокринные заболевания могут препятствовать некоторым видам активности.

После этого нужно понять, **чего мы хотим** достичь? Легкого оздоровительного эффекта можно достичь в тренировке сердечно-сосудистой системы и некоторой выносливости. То есть, достаточно ежедневно совершать легкие «прогулки» на велотренажере в проветриваемом помещении. А вот если нам не хватает сил влезть в автобус и приходится опаздывать на работу… Тогда нужно развивать и силу.

После понимания целей необходимо разработать **график занятий**. Конечно, лучше это делать с инструктором, но можно попытаться обойтись и без него. Главное, учитывать, что тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы требует ежедневных занятий, а тренировка силы – три раза в неделю.

Также следует спланировать занятия по постепенности и развитию во времени. Сначала лучше подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Затем перейти к развитию выносливости. А вот тренировку силы можно отложить или вообще не производить, так как минимально необходимая тренированность будет получена в любом случае.

Продолжительность и величина нагрузок

В ходе тренировок следует себя регулярно контролировать. На велотренажерах, например, имеются специальные приборы, учитывающие частоту сердечных сокращений.

С их помощью формируется индивидуальная программа тренировок.

Однако можно контролировать себя и по прощупыванию пульса. Необходимо перед тренировкой замерить свой пульс. Желательно еще и давление. Для людей, страдающих от проблем с сахаром, необходимо не забывать и о приборах контроля сахара в крови.

После выполнения несложных упражнений типа нескольких приседаний (при наличии физической возможности, для кого-то необходимо ограничиться просто несколькими шагами по ступеням) нужно опять замерить все показания. Если они мало изменяются, то можно приступать к упражнениям, описываемым в публикуемой литературе. В противном случае нужно начинать тренироваться с легкой ходьбы. Особенную осторожность следует соблюдать при наличии лишнего веса.

В ходе выполнения упражнений необходимо «слушать» свое сердце, не «выскакивает» ли оно из груди? Допустимо учащение пульса раза в полтора. Также нельзя допускать боли (возможна только мышечная боль на следующий день), головокружения, потемнения в глазах. Желательно иметь перед глазами зеркало на стене. При хорошем освещении необходимо контролировать цвет лица. В конце тренировки возможен небольшой румянец. Краснота или бледность категорически недопустимы. Во всех описанных случаях следует немедленно прекратить тренировку. Для возобновления необходимо вновь проконсультироваться с врачом.

Результат

Приятность занятий – одно из главных условий физкультуры. Еще сто лет назад говорили о мышечной «радости». Эта самая радость и есть главный результат наших упражнений.

После проведения тренировки частота сердечных сокращений может быть немного повышена, кровяное давление и температура тела должны оставаться в норме. В теле должно быть ощущение тепла и легкой усталости. Не должно быть болей, судорожных сокращений мышц, дрожания конечностей. Дыхание должно быть ровным и спокойным. В противном случае необходима корректировка программы тренировок.

Боли в мышцах после силовой и скоростной тренировки могут появляться только на

следующий день. Избавляться от них можно массажем, баней и разминкой при хорошем проветривании.

Показания (пульс и проч.) следует записывать в журнал тренировок. В нем же необходимо отражать и принятые нагрузки. Со временем признаком прогресса будет являться урежение сердцебиения и увеличение принятых нагрузок.

Если близкие замечают изменения в настроении в любую сторону (эйфория, депрессия), то необходимо облегчить режим тренировок или вообще их прекратить и провериться у врача.

Это касается абсолютно всех, даже тех, кто считает себя сильным и абсолютно здоровым. Чем сильнее и выносливее человек, тем проще ему переступить запретный предел. При доведении нагрузок до спортивного предела, необходимо учитывать то, что организм спортсмена подвергается предельным нагрузкам. Например, значительно повышается температура тела и артериальное давление. Поэтому спортсмены всегда тренируются под строгим контролем врача.

Заключение

После проведения подготовки и планирования занятий можно использовать все богатство литературы, описывающей те или иные комплексы упражнений.

Приятных вам ощущений в радости бытия!

Автор - **Дмитрий Шомин**
Источник