

ФИТНЕС ДЛЯ НОВИЧКОВ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И КАК ПОДОБРАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

Фитнес является одним из самых популярных видов спортивных занятий уже долгое время. В отличие от профессионального спорта он делает акцент не на достижении рекордов, а на желании вести здоровый образ жизни и поддерживать спортивную форму.

Консультация у врача

Для начала лучше проконсультироваться с врачами – эндокринологом, кардиологом и невропатологом. Противопоказания. Помните, здоровье важнее всего!

Техника – это важно

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.

Не стоит себя перегружать

Не стоит «работать на износ» с самого начала – ни мышцы, ни суставы, ни сердце к такому не готовы.



Главное – постоянство

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.



Базовые упражнения
Присед, отжимания, тяги

Как составить программу и подобрать вес



Упражнения для баланса гибкости и равновесия



Персональный тренер
Контроль за вашей тренировкой



Постоянная прогрессия
Увеличивайте вес и количество повторений



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ