

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.