**Фитнес. Как правильно начать заниматься?**

Лазгина Венера Дмитриевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества «Орион» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (МБОУ ДО ДТ «Орион»)

Методист.

На сегодняшний день все больше и больше ведется пропаганда здорового образа жизни, связи с этим быстро развивается фитнесиндустрия. Свои услуги нам предлагают не только фитнесклубы, но и образовательные учреждения, обладающие необходимой базой и кадровым составом. Активно фитнес вводится в и общеобразовательные школы как дополнительные занятия для учащихся, что позволяет охватить все слои населения.

При таком огромном выборе у каждого человека возникает вопрос «Какую систему занятий выбрать?» и «С чего начать?».

Начинать занятия необходимо с похода к врачу. Лучше всего ваш организм и все ваши отклонения в здоровье знает ваш личный врач-терапевт. Только с его полного одобрения можно приступать к выбору наиболее подходящей системе занятий.

Для начала давайте разберемся, какие бывают разновидности фитнеса:

Аэробика и кардиотренировка. Сюда же можно отнести занятия танцами, степ-аэробику, аквааэробику , табату. Аэробные нагрузки помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательные системы, сжигать лишние жировые отложения, а также способствуют увеличению выносливости. Если заниматься в тренажерном зале – это могут быть беговая дорожка, эллиптический или велотренажер. Если же заниматься в зале с тренером, то занятия, как правило, проходят под музыку, что способствует развитию чувства ритма и гармонии. Сюда же можно отнести бег на лыжах, бег, катание на велосипеде.

Силовые тренировки необходимы тем, кто хочет нарастить мышечную массу, улучшить свой рельеф, детально проработать какие-либо отдельные группы мышц. Могут проводиться как на специальных тренажерах, так и в качестве групповых программ по работе со свободными весами.

Пилатес– это система тренировок, составленная на основе медленных, плавных движений. Занятия пилатесом имеют низкую травматичность, а направлены они на развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без их наращивания. Схожим комплексом упражнений обладает йога. Отличием пилатеса от йоги является то, что он практически не имеет противопоказаний и подходит для начинающих

Фитболпредполагает выполнение упражнений со специальным мячом. Такие тренировки помогают исправить осанку, развить координацию движений, укрепить мышцы спины и ягодиц

Тайбо – самая молодая из новейших программ тренировок, сочетающая в себе кардионагрузку и элементы боевых искусств. Этот вид занятий требует особой выносливости. Занятия фитнесом можно начинать как в тренажерном зале, так и в домашних условиях.

Кроме того ежегодно появляются новые разновидности фитнеса.

Занятия фитнесом можно начинать как в тренажерном зале, так и в домашних условиях или на улице. Если у вас на посещение тренажерного зала совсем его не хватает времени, можно рассмотреть возможность тренировки дома. Большое количество видеороликов можно найти на страницах интернета. Как правило, к этим роликам имеются комментарии, в том числе и опытных тренеров. Там же вы можете задать интересующие вас вопросы. В этом случае будьте готовы бороться со своей огромной ленью! Такой способ организации занятий подходит только очень целеустремленным личностям. Кроме того просмотрев видеоролики можно скорректировать свои тренировки. Самое сложное – выделить время в своем плотном графике для своих занятий фитнесом.

Обратите внимание на такие моменты:

Относитесь к фитнесу как к необходимой части своей жизни. Помните, что только регулярные занятия приносят результат. Нет такой супердиеты которая способна сотворить чудо без физических нагрузок.

Даже если вы занимаетесь дома – вам понадобится спортивная одежда, а также правильная обувь. Выбирайте одежду и обувь не по остаточному принципу, старайтесь выбрать ту форму, которую захочется одеть и пойти на занятия. Пусть одежда станет для вас еще одним стимулом для начала тренировок. Кроме того правильная форма способна уберечь вас от травм.

Всегда следите за правильностью выполнения упражнений. Обращайтесь за консультацией к специалистам. Не бойтесь ошибок в первое время. Зато вы точно усвоите как правильно делать упражнение, а как делать не нужно.

Планируйте заранее время, которые вы будете уделять тренировкам. Тренироваться стоит не менее 3-4 часов в неделю, желательно начинать тренировку в одно и тоже время.

Первое время подходите к тренировкам без фанатизма. Ваш организм должен успевать восстанавливаться между тренировками, иначе ваша продуктивность упадёт и желание работать над собой может пропасть. Самое сложное удержаться от срыва первые две недели (втягивающий период). Потом становится легче.

Соблюдайте питьевой режим. Ваш организм нуждается в воде для вывода из него шлаков, а также для того, чтобы бороться с подкожным жиром. Если во время занятий вы ощущаете жажду, сухость губ, усталость, тошноту, головокружение сделайте небольшой перерыв и попейте. Можно заранее приготовить себе специальный витаминизированный напиток.

Поддерживайте контакт с тренером. Можете даже завести свой тренировочный ежедневник, куда будете записывать его советы и рекомендации.

Не берите на занятия телефон! Помните, вы заняты важным делом! Все разговоры по телефону возобновите после тренировки!

Занятия фитнесом лучше начинать совместно с подругой, другом, коллегами по работе. Поддержка знакомых людей поможет вам не пропускать занятия.

Не забывайте хвалить себя! Похвала обеспечит вам хорошее настроение, а значит, и желание прийти снова!

Силовую тренировку и кардиотренировку лучше выполнять после 11 часов, когда ваш организм «проснулся». А на утро, до завтрака, лучше всего запланировать гимнастику или бег в спокойном темпе для запуска метаболизма.

Если целью ваших занятий является снижение веса – помните что потребленных калорий в дневном рационе должно быть меньше чем потраченных.

Быть может, первое время вам будет тяжело выполнять все упражнения, и соблюдать диету, но уже в скором времени вы заметите, какие шикарные результаты это вам принесло.

Список литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
3. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
4. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
5. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
6. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
7. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.