



**ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ В ДОМАШНИХ  
УСЛОВИЯХ.**

# Для чего заниматься фитнесом дома?

- ▣ *Фитнес дома выбирают те, кто по каким-то причинам не может или не хочет ходить в спортзал. Некоторые ограничиваются несложными упражнениями, разминкой и растяжкой, но такой подход к домашнему фитнесу вряд ли поможет создать фигуру своей мечты, хотя самочувствие, несомненно, улучшит.*



- Посещать фитнес-зал могут далеко не все. Это недешевое удовольствие. К тому же многие крупные фитнес-клубы продают только полугодовые и годовые абонементы, а выложить такую сумму единовременно могут только состоятельные люди. Но даже если есть деньги, на занятия в фитнес-клубе может просто не быть времени. Кто-то работает допоздна, а кто-то сидит с маленьким ребенком и не может позволить себе отлучиться на несколько часов.
- Но если регулярно ходить в спортивный клуб нет возможности, не стоит отказываться от занятий, ведь можно организовать фитнес-зал у себя дома! При правильном подходе фитнес дома может дать такие же хорошие результаты, как занятия в клубе. К тому же фитнес дома, по сравнению с занятиями в спортзале, имеет целый ряд преимуществ.



# Экономия денег

- Дело не только в стоимости самого абонемента. При многих фитнес-центрах работают фито-бары и спа-салоны. Очень сложно удержаться и не вознаградить себя за тренировку какой-нибудь приятной, но ненужной процедурой. Дома такого искушения нет. К тому же многим, особенно женщинам, хочется и в спортзале выглядеть «на все сто», а для этого нужна красивая и дорогая спортивная форма. Дома же можно заниматься в любимой футболке, не уделяя дополнительного внимания внешнему виду и концентрируясь только на процессе занятий.



# Экономия времени

- Тем, у кого есть домашний спортзал, не нужно ехать на другой конец города и стоять в бесконечных пробках, не нужно выкраивать время в плотном рабочем графике. Дома можно заниматься фитнесом в любое время – перед работой, вечером или даже ночью. На график тренировок не влияют ни расписание работы спортзала, ни расписание работы тренера.



# Свобода действий

- Тренируясь дома, вы сами выбираете продолжительность и ритм занятий. Кроме того, вы сами решаете, какие упражнения вы хотите выполнять и по какой программе заниматься. Если выбранный курс тренировок покажется вам скучным или малоэффективным, вы в любой момент можете поменять его на другой.



## ФИТНЕС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ – ЭТО УДОБНО

- Занимаясь фитнесом на дому, можно не беспокоиться о том, как вы выглядите и не стесняться несовершенств своей фигуры. Никто не отвлекает вас, не нужно ждать, пока освободится необходимый вам тренажер. Играет именно та музыка, под которую вам комфортнее тренироваться. Во время занятий можно смотреть любимый сериал или фильм. Кроме того, после тренировки ничто не мешает сразу же принять расслабляющую ванну.



# Как разработать программу тренировок?

- Однако у домашних тренировок есть и минус – отсутствие тренера. Заниматься без программы бессмысленно. Чтобы фитнес дома был эффективным, нужно выполнять упражнения не как попало, а по четко разработанной схеме. В хорошей программе тренировок силовые и кардиоупражнения сбалансированы, все группы мышц прорабатываются равномерно, и результат от таких упражнений проявляется быстро. Но где взять такую программу?
- Поскольку фитнес дома становится все более распространенным способом поддерживать себя в форме, многие тренеры откликаются на эту тенденцию и разрабатывают специальные авторские видео-курсы. Они могут быть специализированными – для похудения, набора мышечной массы, проработки отдельных групп мышц – или простыми, предназначенными для сохранения подтянутой фигуры. Как правило, авторы таких видео-уроков – настоящие звезды фитнеса, тренирующие знаменитостей. Для них именные курсы – своеобразная реклама, возможность показать все лучшее и самое эффективное из своей методики.
- Выбрать подходящую систему тренировок несложно. В интернете есть много отзывов на разные курсы, можно даже найти фотографии, иллюстрирующие достижения тех, кто по ним занимался.
- Некоторые любители домашнего фитнеса идут другим путем – они берут несколько занятий в спортклубе с персональным тренером, а потом занимаются по составленной им программе дома. Это обойдется дороже покупки диска с видео-курсом. Но зато программа будет индивидуальной, разработанной лично для вас и учитывающей все особенности вашей фигуры.
- И, наконец, на помощь могут прийти различные журналы о фитнесе, которые регулярно публикуют описания упражнений. Кроме того, сейчас существуют целые мультимедийные проекты, посвященные велнесу, где можно найти не только видео уроки по определенным направлениям фитнеса, но и массу полезной информации о здоровом питании, психологии, красоте.





# Какие тренажеры выбрать для домашнего фитнеса?

- Для того чтобы программа тренировок была полноценной, она должна включать в себя как силовые, так и кардиоупражнения. Но обычно в городской квартире нет возможности установить сразу два тренажера. Поэтому сперва нужно определиться – чего вы хотите добиться в первую очередь? Стройности или рельефных мускулов? Для тех, кто мечтает похудеть, больше подойдут кардиотренажеры – беговые дорожки, велотренажеры, степперы или эллипсоидные тренажеры. Силовые упражнения можно выполнять с гантелями или гирями. Если же ваша цель – наращивание мышечной массы – остановитесь на силовом тренажере, а для кардиотренировок приобретите скакалку.
- Выбирая тренажер, обращайте внимание на известные марки – например, СУБЕХ. Эта компания разрабатывает и выпускает тренажеры около 40 лет и считается одним из лидеров в производстве спортивного оборудования. Именно поэтому тренажеры СУБЕХ стоят в самых известных фитнес-клубах мира. Все тренажеры СУБЕХ производятся в США под строгим контролем инженеров. Они удобны, эргономичны, долговечны и безопасны. Это очень важно, ведь получить травму на неисправном тренажере очень просто. Не тратьте деньги на оборудование от неизвестных фирм – некачественные тренажеры, произведенные с нарушениями технологий, не прослужат долго, а гарантия на них, как правило, не предоставляется.
- Серьезные производители предлагают как профессиональные, так и домашние тренажеры. Для домашнего фитнес-зала нужны именно последние – они дешевле, у них не так много функций, при этом они компактны и ничуть не менее эффективны.

