

The background features a vibrant yellow color palette with various textures. On the left side, there are horizontal brushstrokes and a halftone dot pattern that fades into a plain white background on the right. The text is centered in the white area.

**Я занимаюсь спортом,
не выходя из дома.**

Для чего заниматься спортом дома ?

За частую, фитнес дома выбирают те, кто по каким-то причинам не хочет или не может посещать спортзал. Некоторые ограничиваются растяжкой, разминкой или не сложным комплексом упражнений. Но такой подход к спорту врядли поможет создать фигуру мечты, но на много улучшит самочувствие. Для чего заниматься спортом дома?



- Посещать фитнес-зал могут далеко не все. Это недешевое удовольствие. К тому же многие крупные фитнес-клубы продают только полугодовые и годовые абонементы, а вложить 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 вашего времени.

Тем, у кого есть домашний спортзал, не нужно ехать на другой конец города и стоять в бесконечных пробках, не нужно искать 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. Экономия времени



Плюсы домашних тренировок.

- 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.
- Тренировки 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.



Минусы домашних тренировок.

- Отсутствие тренера. Самостоятельные занятия, которые выполняются без контроля тренера, могут повлечь за собой ошибки в технике при выполнении упражнений. А это чревато не только слабыми результатами, но и травмами.
- Мало места дома. Атмосфера дома не всегда располагает к концентрации, постоянно что то отвлекает.
- Отсутствие тренажеров. Если коврик, гантели и даже штангу можно купить, то с крупными тренажерами уже сложнее. Кроме того, многие фитнес-залы включают в абонемент также посещение бассейна и сауны, что тоже является несомненным плюсом.

Как правильно разработать программу домашних тренировок.

- 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 тренажёры для дома выбрать?

- 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. 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.



**Спасибо за
внимание !**