

Title: Фитнес для начинающих: пробные тренировки, мотивация, правильные нагрузки и спортивная одежда

Keywords: спорт тренировка фитнес зал тренажерный новичок жиросжигание похудение силовой занятие одежда костюм снаряжение товар продукция магазин интернет заказать почта доставка цена купить выбрать Bona Fide

Description: Как систематизировать занятия фитнесом. Профессиональные советы для новичков. Подбор спортивной одежды для максимально эффективной тренировки!

Как фитнес-новичку победить стеснительность

Фитнес – один из наиболее популярных сейчас видов спортивных тренировок. Это своеобразный комплекс кардио- и силовых упражнений, который дает потрясающий результат при построении тела. Любители и профессионалы уже оценили положительный эффект фитнес-тренировок, и если вы хотите присоединиться к их числу, надо знать некоторые нюансы.

Большинство новичков сталкиваются с определенными препятствиями в виде стеснения и комплексов. Ведь когда приходишь в зал, там уже ожидают стройные, подтянутые фитнес-инструкторы и опытные спортсмены. Те же, кому только предстоит привести свое тело в желаемую форму, чувствуют себя в такой среде крайне некомфортно. Уровень мотивации падает, равно как и эффективность занятий фитнесом. В конце концов, многие начинающие спешат бросить тренировки, так толком их и не начав.

Чтобы такого не произошло с вами, надо принимать конкретные меры. Профессиональные фитнес-тренеры советуют новичкам как можно скорее превратить спортивные занятия в полезную привычку, систематизировать тренировки. Ну а чтобы преодолеть психологический барьер, можно придерживаться нескольких нехитрых советов. О них мы и поговорим в сегодняшнем блоге.

Задавайте вопросы

Совет номер 1: не стесняйтесь общаться со своим инструктором, спрашивать об интересующих вас аспектах. Во-первых, отвечать на вопросы клиента – прямая

обязанность любого тренера по фитнесу. Иначе он не сможет обеспечить максимальную результативность занятий. Во-вторых, не консультироваться с персональным фитнес-инструктором – совсем не в ваших интересах. На этом этапе особенно важно побороть стеснительность. От того, насколько правильно будет подобран комплекс упражнений, питания, будут напрямую зависеть эффект тренировок. А эти вопросы являются, как правило, наиболее часто задаваемыми.

Профессиональный инструктор, как правило, легко находит общий язык с клиентами еще во время первой пробной тренировки, поэтому переживать вам не о чем. И даже наоборот – большинство начинающих отмечают, что постоянный контакт с тренером повышает уровень мотивации и психологического настроя. А это залог продуктивного занятия фитнесом, да и любым другим видом спорта.

Друг – лучший мотиватор

Если же вы все-таки не можете полностью раскрыть себя на тренировке, в этом случае прекрасным решением станет запись на фитнес с друзьями. Регулярные парные походы в зал – отличная мотивация, которая считается одной из наиболее действенных. Когда ходишь на фитнес один, соблазн пропустить занятие куда больше. А вот перед другом появляется некое чувство ответственности, и отказаться от фитнес-тренировки уже не так просто. К тому же, друзья всегда подскажут, если вы что-то делаете неправильно, в любой момент приободрят и настроят на новые свершения.

Те, кто уже какое-то время занимается фитнесом, не понаслышке знают, что рано или поздно наступает критический момент. Ходить в зал больше не хочется, удовольствия от этого нет, никакого вдохновения – тоже. А вот хороший друг сможет вас как следует замотивировать и не даст бросить начатое. Да и радоваться первым результатам в компании близких куда приятнее! Совсем скоро вы и сами не заметите, что посещение фитнес-класса стало скорее приятной привычкой, нежели вызовом или обязанностью.

Придумайте себе развлечение

Друзья слишком заняты или просто не любят фитнес? Это не должно стать помехой на пути к идеальному телу – опытные спортсмены имеют пару советов и для подобных случаев. Развлечь себя во время занятия фитнесом можно по-

разному. Но самым популярным способом является прослушивание любимой музыки. Подобранные композиции должны действительно вдохновлять, заряжать энергией и драйвом. Поэтому многие любители слушают динамичную музыку в жанре рок или поп. Кстати, в большинстве фитнес-классов занятия уже изначально проходят под ритмичные мелодии, которые не дают выбиться из нужного темпа. Но если вы тренируетесь в индивидуальном порядке, можно составить свой плейлист из ярких, позитивных композиций.

Сейчас распространена практика, когда спортсмены слушают аудиокниги или попутно смотрят фильмы. Это тоже вполне приемлемый вариант, но такое развлечение не всегда способствует эффективному занятию фитнесом. Дело в том, что этот вид тренировок подразумевает выполнение сложных комплексов упражнений, и здесь важно не сбиться с темпа. А вот интересная сцена в фильме или книге может переключить внимание. И тогда пользы от физической активности будет уже меньше.

Носите удобную, но красивую одежду

Казалось бы, зачем думать о внешности, если главное – это комфорт. Но такой подход в корне неверный. Новичку необходимо почувствовать себя привлекательным, чтобы быть достаточно замотивированным. Определенная доля уверенности в себе уж точно не помешает для успешной мотивации. И правильно подобранная спортивная одежда играет в этом вопросе не последнюю роль.

Но удобство – это первое, о чем нужно беспокоиться. Девушкам для занятий фитнесом идеально подходят компрессионные леггинсы, а также в меру облегающие майки, футболки. Спортсменкам необходимо позаботиться о комфортной фиксации груди – для этого предусмотрены специальные бюстгалтеры, топы. Для мужчин также есть особенное спортивное белье, с которым можно забыть о каком-либо дискомфорте во время тренировки. В качестве основной экипировки парням подойдут легкие шорты и футболка стандартного покроя.

А чтобы выглядеть привлекательно, можно разнообразить образ расцветками, принтами. Пожалуй, всем известно, что темные цвета стройнят, а яркие и светлые оттенки привлекают внимание. Так можно сделать выгодные акценты на нужных зонах и скрыть недостатки фигуры.

В нашем каталоге вы найдете огромный ассортимент спортивной одежды для фитнеса: от утягивающих лосин до мельчайших аксессуаров. Заходите в каталог и, возможно, выберете что-то для себя! А мы доставим нужный товар в ваш город.

Выбирайте тренировки в соответствии с вашим уровнем

Начиная с пробной тренировки, нельзя переоценивать свои силы. Многие новички приступают к занятиям повышенной интенсивности, полагая, что это даст наивысший результат. Спешим заверить, что это совсем не лучшая идея. Грамотно рассчитывайте предстоящие нагрузки – для этого в зале предусмотрен фитнес-тренер. Иначе вы рискуете не только оказаться в неловкой ситуации, но еще и нанести вред здоровью. Гораздо правильнее будет начинать с умеренных фитнес-тренировок, и по мере привыкания организма постепенно увеличивать нагрузки.