

## **ЗАЧЕМ МНЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ?**

---

Наше тело — продукт многовековой эволюции. Мы изменялись, чтобы выживать, и выживали сильнейшие, и корень этого слова — «сила».

Но за последние лет 100—150 наш мир круто изменился. Для обычного выживания людям уже не нужно быть физически сильными. Некогда тяжелой хозяйственной деятельности в сельской местности пришли на смену механизация и автоматизация. Большинство людей перешло к благоустроенной городской жизни. Мы двигаемся значительно меньше, чем наши предки: ведь умственного труда стало даже больше, чем физического.

Но тело не обманешь. Оно создано природой для физической активности, от которой напрямую зависит обмен веществ. Это значит, что состояние наших костей, хрящей, мышц формируется в зависимости от нагрузок.

Без физической активности мы теряем форму, начинаем незаметно стареть примерно с 20—25 лет. При малоподвижном образе жизни у нас становится на 200—250 г меньше мышечной массы в год, а после 50—60 лет этот показатель увеличивается вдвое! Потеря мышечной ткани приводит к уменьшению объема, истончению костей. Отсюда и частые переломы у пожилых людей, различные проблемы с суставами и вообще с опорно-двигательным аппаратом.

Если подытожить, то физическая активность — это эликсир молодости и салон красоты в одном флаконе. Тренируйтесь, чтобы долго оставаться молодыми и красивыми!

## ОШИБКИ НОВИЧКОВ

---

Приходя в зал или самостоятельно начиная силовые тренировки, многие превращают этот процесс в испытание себя на прочность. Тут хорошо бы вспомнить поговорку: «Тише едешь — дальше будешь». Это, наверное, самое главное правило в тренировках.

Не стоит пытаться за первый день в зале наверстать годы, которые провели без нагрузок. Чудес не бывает. Скорее всего, вы только доставите себе неприятности: ближайшие пару дней будете лежать дома на диване, умирая от мышечной боли, периодически жалуясь и прося домохозяев принести стакан воды.

Тем, кто только начинает тренировки, я советую первые три недели упражняться с очень легкими нагрузками. Вот прямо чтобы даже не вспотели, не почувствовали усталости в конце занятия. Любая тренировка — это стресс, как физический, так и для нашей нервной системы. И вводить организм в этот стресс нужно постепенно, чтобы он привыкал к тому, что в вашей жизни появились нагрузки. Не пытайтесь установить рекорды веса на штанге или тренажере, рассчитывайте свои силы.

Начиная заниматься в тренажерном зале, первое время постарайтесь использовать больше тренажеров и делать меньше упражнений со свободными весами. Например, не стоит в первые же дни выполнять становую тягу со штангой или приседания с ней. Это технически сложные упражнения, которые требуют определенных навыков, хорошей формы и умения владеть собственным телом. В конструкции тренажеров изначально заложена правильная амплитуда движений, что позволит безопасно выполнять упражнения, максимально снизив вероятность не только неправильной техники, но и получения травмы.