

Не все сразу

Основные ошибки начинающих в спорте

Ирина Кириенко |

Спорт активно входит в моду. Сегодня даже те, кто еще вчера отрицал пользу тренировок, выбирают кроссовки и спешат в тренажерный зал. Известные тренеры рассказали «Ъ-Beauty», на что нужно обратить внимание, и назвали основные ошибки, которые совершают новички. Итак, если вы начали заниматься спортом, чего точно не стоит делать?



АНДРЕЙ КУПРЕЕВ,
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ
GYMNASIUM, МАСТЕР СПОРТА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ:

1 Тренироваться без права на отдых
Принцип «Чем больше, тем лучше» в спорте работает далеко не всегда. Организму нужен отдых. Важно уметь восстанавливаться после тренировок и правильно распределять нагрузку на разные группы мышц.

2 Брать за основу тренировочный план из интернета
Очень важно соблюдать правильную технику при выполнении любых упражнений. Для этого необходим контроль компетентного человека — тренера. Неправильное выполнение упражнений может не только снизить эффективность тренировок, но и привести к травмам.

3 Переходить сразу к сложному
Новички часто переоценивают свои силы. Даже очень крепкий внешне человек может получить травму на силовых тренировках из-за слабых суставов. Важно двигаться последовательно и начинать с укрепления суставов. То же самое относится к аэробной и анаэробной нагрузкам. Не нужно стремиться пробежать марафон, едва поднявшись с дивана. За всеми достижениями стоит качественная подготовка. С нее и следует начинать.

4 Пренебрегать медицинскими противопоказаниями
Чаше всего этим грешат обладатели лишнего веса, которые начинают бегать по дорожке, не проконсультировавшись с диетологом и кардиологом. В первых, это нагрузка на колени (снова вспоминаем про укрепление суставов). Во вторых, при выполнении кардио важно следить за пульсовыми зонами. Работа в разных пульсовых зонах дает разные результаты: на маленьком пульсе будет гореть жир, а на высоком — тренироваться сердце и выносливость. Важно определить цели и понять противопоказания.

5 Забывать о правильном питании
Когда люди ставят перед собой цель похудеть, они часто заблуждаются насчет основного фактора успеха — питания. Одни просто перестают есть, а другие штурмуют тренажерный зал, но не отказываются при этом от вредной еды. Обе тактики — путь к поражению. Секрет победы — соблюдение количества потребляемых калорий и баланса белков, жиров и углеводов. Тренировки — это всего лишь 20% успеха.

6 Ориентироваться на результаты других
Эту ошибку совершают и новички, и опытные спортсмены. Но для первых ориентироваться на результаты других — верный способ бросить тренировки практически на месте старта. Для тех, кто тренируется для поддержания здоровья, не так важно, какой вес поднимает чемпион мира по тяжелой атлетике или за какое время сильнейшие стайеры пробегают марафонскую дистанцию. Если же цель — победа в крупных соревнованиях, то сравнением результатов должен заниматься тренер.

7 Тренироваться без графика
Свободный график — главный враг спортивного образа жизни. Нет системы — нет результата. Расписание помогает без ущерба совмещать спорт с другими занятиями.

8 Тренироваться в неподходящей одежде и обуви
Речь не идет о покупке профессиональной спортивной одежды и обуви вместе с покупкой абонемента в тренажерный зал. Но базовые правила учитывать нужно: на ногах должны быть кроссовки, а не кеды, а спортивная форма должна отводить влагу от организма и быть удобной.



АНТОН ФЕОКТИСТОВ,
СООСНОВАТЕЛЬ СЕТИ СТУДИЙ
PRO TRAINER:

1 Забывать про разминку
Разминка подготавливает организм к основной работе. Если ее не сделать, то могут произойти травмы. Разминка помогает нам поднять частоту сердечных сокращений, то есть пульс, и сердечно-сосудистая система будет готова к нагрузке. Чем длительнее разминка, тем успешнее проходит тренировка. После завершения тренировки нужно потянуться, особенно важно потянуть те мышцы, которые были в работе. Иначе на следующий день будет ощущаться ломота в теле, хуже будет восстановление в целом.

2 Перескакивать с программы на программу
Многие пытаются добиться результата за короткий срок. Но чтобы увидеть работу какой-то определенной программы, нужно, чтобы прошло время. Примерно это четыре-пять недель, так как сначала организм должен адаптироваться под эту программу, и только потом начинает проявляться эффект.

3 Ожидать немедленных результатов
Многое зависит от анатомии и физиологии: кто-то будет чуть быстрее достигать определенных результатов, у кого-то будет получаться медленнее, но адаптация нужна всем. Если человек совсем никогда не занимался, то процесс адаптации может занять по времени до полугода. Если человек молодой, здоровый и раньше чем-то занимался, то он может адаптироваться за три-четыре недели. И только потом можно повышать интенсивность тренировок. Либо увеличивать веса, либо делать больше подходов. Торопиться здесь не надо. Не нужно на каждой тренировке увеличивать вес или менять упражнения, важно постоянство процесса.

4 Не соблюдать питьевого режима
Питьевой режим важен, особенно во время интенсивных тренировок или во время занятий в жаркую погоду, в душном помещении или на высокогорье. Лучше пить понемногу каждые 10–15 минут. Если этого не делать, то может повыситься вязкость крови, и это повышает нагрузку на сердце.

5 Выбирать не те упражнения
Часто новички, которые приходят в зал, видят только свои недостатки и делают упражнения только на ту группу мышц, состояние которых они хотели бы улучшить. Например, мужчины часто делают жим от груди, тренируют бицепс, но при этом они забывают про мышцы ног (это, кстати, самое нелюбимое упражнение у мужчин) либо не развивают мышцы-стабилизаторы. Девушки не любят делать силовые тренировки, так как думают, что будут похожи на качков. Важно давать комплексную нагрузку: и кардио, и силовые упражнения, и растяжку — это ведет к гармоничному развитию.

6 Не соблюдать технику безопасности
Многие относятся к этому слишком поверхностно, считая, что простые упражнения не требуют какого-то особого внимания. Включил YouTube — и вперед. Недавно в Daily Mail публиковали удручающую статистику: после упражнений на скручивание примерно две трети практикующих оказываются в больницах.

7 Двигаться ради движения
Часто новички, которые начинают заниматься самостоятельно, не ставят перед собой цели. Они выполняют движения ради движения, а не ради результата. А цель должна быть всегда.