

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК





НА ТРЕНИРОВКАХ ТЕБЕ ПРИГОДЯТСЯ

Начинающим

удобная спортивная форма и обувь,
коврик, гантели по 1 кг или 2 кг (по выбору), гиря
4 кг или 6 кг (на выбор), фитнес-резинки



Работа с весом

удобная спортивная форма и обувь, коврик,
гантели от 4 кг (на выбор), гиря 6 кг или 8 кг (на
выбор), фитнес-резинки, утяжелители от 4 кг (для
дополнительной нагрузки)



Весь инвентарь ты можешь заменить подручными материалами (например, гантели можно заменить бутылками с водой по 0,5-1 л, а гирю бутылем на 5 л. Вместо коврика взять плед или полотенце, а вместо резинки любой ремень, ленту).

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ



1. Тебя ждет 2 тренировки в неделю. Публикуются с утра.
2. Ты сможешь заниматься в удобное для тебя время, потому что все видео будут в записи.
3. К каждой тренировке добавляется видео с разминкой
4. При построении графика тренировок обязательно оставляй 1 выходной между занятиями для восстановления.
5. Тренировка должна быть через 1,5-2 часа после еды и, в целом, длиться не более 30 минут.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

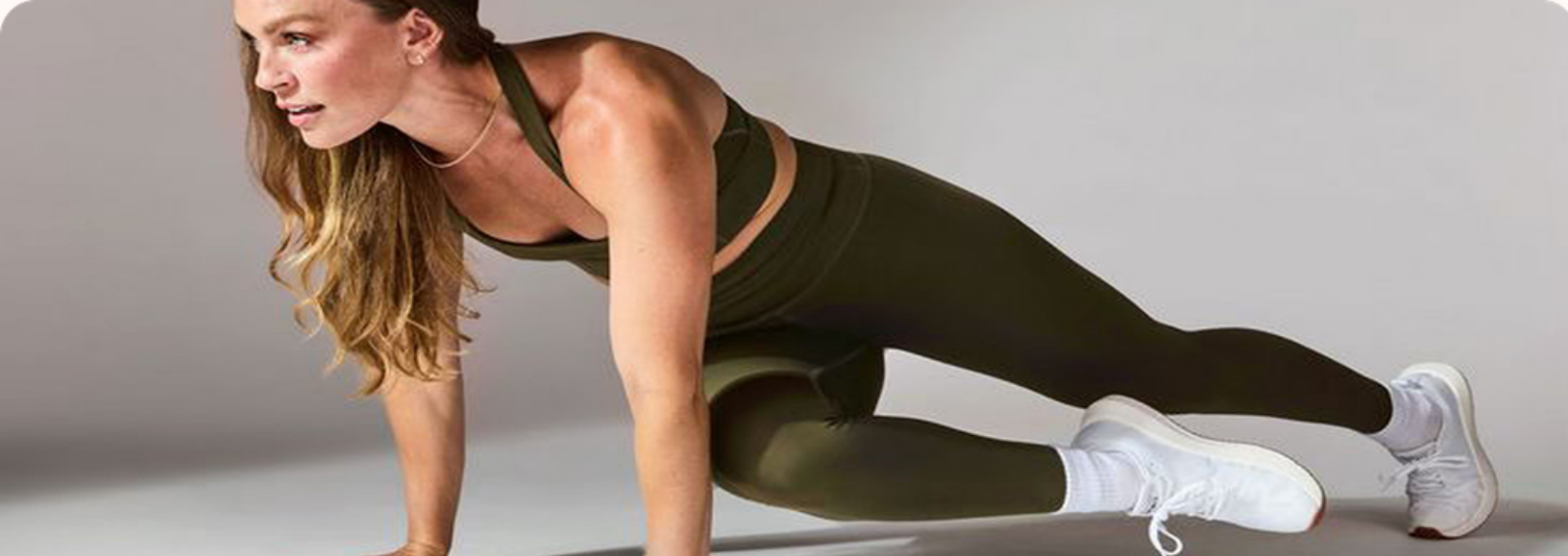


6. Отдых: 1-2 минуты между подходами. НО! Это все очень индивидуально, смотри за своим самочувствием. Если тебе нужно больше, дай себе больше времени.

*Все комментарии по поводу отдыха и дыхания между упражнениями и подходами проговорены в видео тренировке.

7. Участники с весом 80 кг уменьшать интенсивность тренировок на 50 процентов

8. После окончания можно добавить растяжку



ВАЖНО!

Если во время тренировки тебе стало плохо или кружится голова, остановись и выпей что-нибудь сладкое.

Крепатура возможна в течение 3 дней и более. Это очень индивидуально! В такой период мы рекомендуем снизить объем физической нагрузки или же совсем убрать, если боль очень сильная. Поможет помочь снять симптомы горячая ванна, сауна или сделай массаж.

Также снизь неприятные ощущения - помогает растяжка и упражнения с МФР, которые расслабляют мышцы и лишают зажимов.

КАК АДАПТИРОВАТЬ ТРЕНИРОВАНИЕ ПОД СВОЙ УРОВЕНЬ?

Физические нагрузки это тоже очень индивидуальная вещь: кому-то тяжело, кому-то легко. Мы все разные и выносливость у каждого, соответственно, тоже разная. Со своей стороны, мы можем заверить, что все тренировки можно адаптировать под свой уровень.

Главное правило корректировки количества повторений между упражнениями и подходами и рабочим весом. Если ты только начинаешь активные физические нагрузки и тебе слишком трудно успеть по интенсивности наших тренировок, уменьшай ее и регулируй под себя.

И наоборот, если ты давно занимаешься спортом и имеешь высокую выносливость, а наши тренировки кажутся легкими, увеличивай количество повторений, кругов и подключай дополнительное утяжелители.





ТРЕНИРОВКА И ОТДЫХ

Существует миф, что тренировки должны быть утомительными. Но это не совсем так. На самом деле это может быть полезно только тогда, когда ты имеешь цель увеличить выносливость или уменьшить вес. Но это не единственный показательный эффективный занятий.

Кроме того, изнурительные тренировки могут быть вредными для здоровья, если не соблюдать правильную технику и проводить их слишком часто. Это может привести к перенапряжению мышц, травмам и другим проблемам со здоровьем.





ТРЕНИРОВКА И ОТДЫХ

Важно заниматься спортом регулярно, учитывая свои возможности и потребности. Для многих людей даже небольшие физические нагрузки могут стать эффективными для укрепления мышц и поддержания общей формы (другой вопрос, если ты хочешь стать профессиональным спортсменом!).

Мы не раз говорили, что наш проект о здоровом и сознательном подходе. Мы стремимся наладить отношения со своим телом, научиться слышать и выражать истинные его потребности. Поэтому мы рекомендуем обязательно включать разминку в свой график на тренировках. Нашему телу важно восстанавливаться.

Помни все должно быть в меру!

ТРЕНИРОВКА УТРО, В ОБЕД ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

Все зависит от твоего образа жизни, ритма и возможностей. Мы рекомендуем строить график занятий в те часы суток, когда тебе удобнее и комфортнее всего. Всё ОК, что тебе ОК!

От себя хотим добавить, что функциональные тренировки направлены на укрепление всего организма и повышение общей выносливости так, чтобы ты в любой период суток смогла выполнить физические упражнения и чувствовать себя хорошо в течение дня. Поэтому мы не против тренировок утром, в обед или вечером.

НО ночью мы должны отдыхать и восстанавливаться! Поэтому мы против ночного спорта.

ТРЕНИРОВКА НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК: ЗА ПРОТИВ ЛИ?

Тоже индивидуальная история. Если ты хорошо себя чувствуешь во время и после тренировки пожалуйста. Еще зависит от того, в какой период времени происходит физическая активность. Если это вечерняя тренировка, и ты хорошо чувствуешь себя ОК.

ТРАВМЫ И ДИСКОМФОРТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАВЛЕНИЙ

Дискомфорт при выполнении упражнений может говорить о следующем:

- неправильная техника;
- ограниченная подвижность/мобильность суставов или гибкость мышц;
- дисфункция опорно-двигательного аппарата (проблемы с коленями, спиной и т.п.).

Если у тебя есть проблемы с суставами, спиной, сердечно-сосудистой системой, диастаз и другие моменты со здоровьем, мы настоятельно рекомендуем пройти консультацию с врачом, получить от него разрешение и рекомендации по дальнейшим действиям. не забываем, что каждый организм – индивидуальность!

ТРЕНИРОВКА И КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Мы часто говорим о том, что все индивидуально. И здесь не исключение! Кто-то не может подняться с кровати в эти дни, а кто-то, напротив, готов перевернуть горы. Поэтому главная рекомендация от нас: занимайтесь только своими внутренними ощущениями, с заботой об организме.

Ниже мы расскажем о фазах менструального цикла и дадим рекомендации, какие упражнения делать в эти периоды.

МЕНСТРУАЛЬНАЯ ФАЗА длится 14 дней. В этот период происходит резкое падение уровня обмена веществ, большая задержка жидкости в организме и прибавка веса на 1-3 кг. В эти дни рекомендуется избегать больших нагрузок. Тренировка должна быть средней интенсивности, кардио низкой интенсивности и растяжка.

Постменструальная фаза длится 7-9 дней. В этот период повышается гормональный фон, выносливость и мышечная сила. Рекомендуется нагрузка средняя и выше среднего, а также больше кардио.

Овуляторная фаза длится 2-3 дня. В этот период снижается обмен веществ, гормональный фон и трудоспособность. Рекомендуется средняя нагрузка и лёгкое кардио.

ПОСТОВУЛЯТОРНАЯ ФАЗА длится 7-9 дней. Начинается активный рост гормонального фона. Работоспособность и обмен веществ также увеличиваются. Это лучшее время для установки рекордов. Разрешены максимально высокие нагрузки, смешанные и кардиотренировки высокого уровня.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНАЯ ФАЗА снова все падает.

Рекомендуются упражнения на растяжку и гибкость, легкие кардио и нагрузки. В этот период к себе нужно быть очень внимательной и заботливой.

Именно в эти дни менструации не рекомендуется выполнять упражнения с резкими движениями и рывками, нагружать живот, а также перегреваться и переохлаждаться.