**Как начать тренироваться?**

Крамер Александр

Люди приходят в физкультурно-оздоровительные центры или начинают заниматься самостоятельно, ставя перед собой различные задачи: кто-то хочет укрепить здоровье, кому-то необходимо сбросить лишний вес, а для кого-то основной целью занятий является наработка мышечной массы. Так или иначе, для достижения любой из этих целей необходимо соблюдать определенный ряд условий, невыполнение которых значительно затормозит путь к поставленной цели или вообще сделает невозможным достижение желанных результатов.

Простым примером невыполнения правил занятий является состояние человека, когда пропадает интерес к тренировкам и посещение залов становиться все реже и реже. Причиной этого может быть как простое переутомление организма от неправильно дозированной работы, так и отсутствие видимых результатов вследствие неграмотно построенных тренировочных занятий.

Чтобы избежать всех неприятных последствий от занятий физической культурой, необходимо обдуманно подходить к каждому занятию и по возможности соблюдать необходимые условия тренировок. К сожалению, практически невозможно описать все предъявляемые к тренировкам требования, их слишком много, это и образ жизни и условия питания и учет индивидуальных особенностей организма. Но существуют определенные требования, которые являются общими для всех и на которые в первую очередь необходимо обращать внимание.

Итак, начиная тренировки, необходимо:

1. четко сформулировать цель занятий

Вполне понятно, что в зависимости от поставленной цели будет строиться определенный план тренировочных занятий. Причем, различие этих планов может быть весьма существенно. Поэтому постановка задачи является первым и одним из наиболее важных этапов тренировки.

2. определить начальный уровень своего физического состояния

Одними из основных параметров тренировки являются интенсивность и объем занятия. Для успешного достижения поставленной цели тренировок необходимо строго дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки. Причем интенсивность и продолжительность занятий напрямую связаны с уровнем физической подготовки.

3. исходя из своего уровня подготовки, построить индивидуальный план тренировок

Большой недостаток некоторых фитнесс-клубов заключается в том, что в одной группе могут заниматься люди с разным уровнем физической подготовки. В результате получается так, что интенсивность занятия, которую предлагает инструктор, подходит только некоторой части занимающихся, а для остальных, чей уровень немного выше или ниже, тренировка будет проходить с меньшей эффективностью. Причем эффективность занятия тем меньше, чем больше разница между необходимой интенсивностью для Вас и той, которую предлагает инструктор. После некоторого времени малоэффективных тренировок у большинства пропадает интерес к занятиям (так как результат в данном случае будет очень незначительный).

4. через определенный промежуток времени контролировать свои результаты

Даже если Вы тренируетесь правильно (самостоятельно или под руководством инструктора), заметный результат своей работы можно увидеть только через достаточно продолжительное время. А как быть уверенным в том, что Вы все делаете правильно, или как, например, через месяц тренировок определить есть ли у Вас какой-нибудь результат, как понять, что Вы вышли на более высокий уровень и Вам пора увеличить нагрузку?

К сожалению не всегда можно объективно оценить свое состояние, опираясь только на собственные ощущения. В данной ситуации помочь может использование специальных тестов, которые в числах покажут Ваше состояние на определенный промежуток времени. Основываясь на результатах тестов можно проанализировать эффективность своих тренировок и принять решение о необходимости снижения или увеличения нагрузки.