**Обратная сторона фитнеса**

Тот, кто хочет сохранить молодость и здоровье, отказывается от вредных привычек и соблюдает умеренность в еде. Однако для законченности образа этого недостаточно.

За прямой осанкой и подтянутыми мышцами отправляются в спортклуб.

Занятия спортом — дело хорошее, с этим не поспоришь. Но небезопасное. Главное — не переусердствовать. В спортзалах надрываются многие. Переутомление, проблемы с суставами, растяжение и боли в спине и мышцах — неполный перечень результата тренировок. Часто проблемы возникают у тех, кто недавно пришел в клуб или возобновил занятия после длительного перерыва. Не только мышцы, весь организм в целом еще не готов к большим нагрузкам, и важно правильно начать заниматься. Многие пренебрегают разминкой, рвутся сразу на тренажеры. Это неправильно и опасно. Нагрузка на неразогретые мускулы чревата растяжением и даже разрывом связок и мышечной ткани.

Когда человек приходит в тренажерный зал, у него есть два пути — заниматься самостоятельно или довериться инструктору. Почти во всех клубах советуют взять личного тренера. Он рассчитает нагрузку, предложит программу тренировок и составит расписание занятий. Теперь важно не только не остановиться в стремлении к физическому совершенству, но и не упасть на полпути с вывихом плечевых суставов, надорванной спиной или каким-нибудь другим асимметричным ответом организма.

Если вы решились довериться тренеру, то, прежде всего, следует обратить внимание на его физическую форму. Но спортивной фигуры и накачанных мышц недостаточно, как и звания мастера спорта. Наоборот, спортсмены привыкли к повышенным нагрузкам, для них привычно заниматься, преодолевая боль. И они требуют такого же упорства от клиента. Часто из-за неправильного дозирования нагрузок происходит обострение хронических заболеваний, иногда случаются травмы. Хороший тренер расспросит, чего вы ждете от тренировок, каковы у вас повседневные нагрузки, сколько вы спите, что едите, занимались ли спортом, доступно объяснит, что, как и зачем вы будете делать. Несмотря на взлет фитнес-индустрии в стране, квалифицированного персонала в спортивных центрах не хватает. Работу инструктора часто оценивают по одному показателю — количеству проведенных им персональных тренировок. Клиент дополнительно платит за услуги личного тренера. Поэтому чем больше тренировок, тем больше прибыль клуба. Между тем инструктор в тренажерном зале или тренер по аэробике должен обязательно пройти специальное обучение.

Главное — правильная техника упражнений. Одна из самых распространенных ошибок во время занятий в тренажерном зале — неправильная нагрузка на позвоночник, особенно на область поясницы. Очень важно правильное положение спины во время приседания со штангой. При ошибочной технике можно заработать смещение диска позвоночника, ущемление нерва или межпозвонковую грыжу. Все упражнения с отягощениями требуют безупречного выполнения. При силовых упражнениях на ноги могут пострадать коленные суставы, на плечи, руки — плечевые суставы. Конечно, такие силовые упражнения в основном делают мужчины, они и травмируют себя больше, чем женщины. Они всегда рвутся взять вес больше, чем могут. Были случаи, когда менеджеры, которые в жизни не держали ничего тяжелее ручки, роняли тяжелые гантели не только себе, но и упражнявшемуся рядом соседу на ноги.

Специалисты считают, что для начинающих лучше недозаниматься, чем перезаниматься. Нагрузку можно увеличивать понемногу и только постепенно. Если на первых занятиях вас заставляют потерпеть боль, объясняя, что без боли нет роста, — не слушайте. Тренер вас перегружает. Чувствуете боль во время тренировки, остановитесь. Многие клубы проводят первичное тестирование здоровья клиента. Эксперты по фитнесу и врачи считают, что это должно быть обязательным условием для начала тренировок. Утвержденных единых требований к такому тестированию нет. Где-то предложат измерить пульс и давление, где-то проведут полное обследование, включая электрокардиографию. Но ответственности за здоровье клиента клуб не несет. Поэтому, чтобы исключить риск, следует пройти обследование у врача и принести медицинское заключение в клуб. Обязательно надо проверить состояние позвоночника, сердечно-сосудистую систему, знать свое давление. При заболеваниях печени, варикозе, астме, диабете заниматься можно, но по строгим рекомендациям врачей.