

# Тот самый понедельник, чтобы начать

## Начинаем с малого

Вся польза физической активности проявляется только при регулярных занятиях. Одна пробежка вокруг дома в течение года видимого результата кроме одышки, усталости и боли в мышцах не принесет.

Важно усвоить главное: единственное правильное время для занятий спортом — сейчас. Никакой «волшебный» понедельник не поможет вам с легкостью включиться в процесс тренировок, не сделает вас более спортивным и подготовленным. Поэтому не надо ждать особого повода, начинайте сегодня.

*Физическая активность способствует снижению риска депрессий и тревожных расстройств. Те же, кто не занимается спортом, в 3,15 раз чаще страдают умеренной и тяжелой депрессией. Кроме того, физические нагрузки помогают отсрочить проявление возрастных изменений.*

Совсем не обязательно сразу бежать марафон или отправляться на фитнес-тренировку повышенной интенсивности. Для начала достаточно 10–15 минут физической активности в день: замените поездку на автобусе или машине на пешую прогулку, поднимитесь на свой этаж пешком, а не на лифте, слушая музыку, танцуйте, а проводя время с детьми, отдавайте предпочтение более активным играм, чаще гуляйте, в том числе на велосипедах, роликах, коньках. Эти же рекомендации актуальны для тех, кто из-за занятости не может посвящать спорту большое количество времени.

Такие простые правила помогут быстрее увеличивать нагрузку, сделают вас более подвижным. Постепенно добавляйте физическую активность в свою жизнь.

## На старт, внимание, марш!

Решившись на тренировки, важно не бросить их на полпути. Многие отказываются от занятий физической активностью, потому что на старте неправильно рассчитали нагрузку или попали на ту тренировку, которая ориентирована на подготовленных людей.

Чтобы ваш опыт не стал отрицательным, есть несколько простых правил:

1. **Убедитесь, что выбранный вид физической активности подходит для новичков.** Например, если вы решили заниматься в фитнес-центре, то заранее уточните у тренера или администратора, на какой уровень подготовки рассчитано то или иное занятие.
2. **Физическую активность следует наращивать постепенно.** Для начала можно 1–2 месяца походить в группы для новичков или в случае домашних тренировок заниматься 30–60 минут в день пару раз в неделю. Когда занятия покажутся вам легкими, можно добавить либо дополнительный час в неделю, либо увеличить нагрузку. Чем больше вы даете организму времени, чтобы привыкнуть к нагрузкам, тем проще вам будет развиваться и совершенствоваться. Безопасным считается увеличение физической активности на 10% в неделю. Это может касаться как времени занятий, так и интенсивности тренировок.

3. **Безопасность превыше всего.** Это значит, что если в процессе занятия вам стало плохо, то не надо продолжать тренировку через силу. В идеале стоит следить за частотой сердечных сокращений и не превышать допустимых норм. Максимальная ЧСС высчитывается по формуле:  $220 - \text{возраст}$ . Диапазон от 50 до 85% от полученного значения считается безопасным на тренировках.
4. **Выбирайте то направление, которое вам интересно.** Больше нравятся спокойные занятия? Отправляйтесь на йогу, стрейчинг, пилатес. Если предпочитаете активные занятия, попробуйте фитнес, аэробику.

Неважно, какой вид физической нагрузки вы выберете, главное, чтобы занятия физической активностью доставляли вам удовольствие. Вы можете пробовать разные направления, комбинировать их на свой вкус. В таком случае вам будет приятно заниматься, а вероятность того, что вы бросите, значительно снизится.