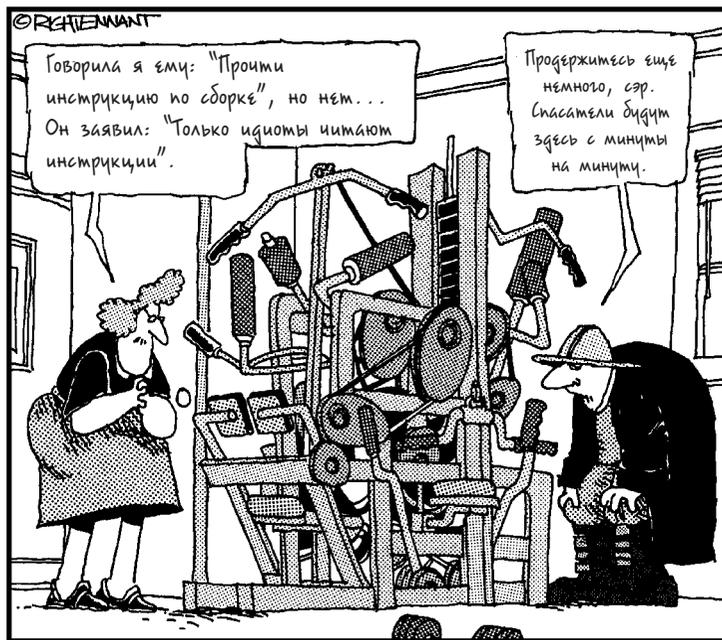


Часть II

Мудрый подход к тренировкам

The 5th Wave

Рич Теннант



В этой части...

Эта часть поможет вам создать дома тренажерный зал по своему вкусу, представив силовое оборудование, удовлетворяющее любой бюджет. Если вы предпочитаете тренировки в другом месте, то найдете здесь отличные рекомендации по выбору оптимального спортивного клуба. Если вы хотите не только вступить в клуб, но и заниматься с персональным тренером или групповым инструктором по фитнесу, соответствующая информация также найдется в этой части. Для посещающих тренажерный зал постоянно мы расскажем о некоторых правилах этикета. Ведь даже если вы работаете на износ, обильно потея и источая не самые приятные ароматы, это еще не значит, что вы не можете проявлять определенную учтивость.

Чтобы дополнить ваши силовые упражнения, обеспечив эффективность и безопасность тренировок, вам будет представлен обзор такого аспекта, как растягивание. Вы узнаете о его значимости для развития силы и поддержания физической формы. Наконец, эта часть напомнит вам о самых распространенных ошибках при поднятии тяжестей, которые мешают прогрессу или ведут к травмам. Здесь же вы узнаете, как их лучше всего избежать.

Занятия дома: обустройство собственного тренажерного зала

В этой главе...

- Решение заниматься на дому
- Создание тренажерного зала в доме
- Выбор свободных отягощений
- Вложение денег в силовые тренажеры
- Покупка эластичных жгутов и эспандеров

Тде поднимать тяжести лучше — в спортклубе или дома? Это все равно что сравнивать преимущества полутонного пикапа и четырехдверного седана. Выбор зависит исключительно от ваших личных предпочтений.

Из этой главы вы узнаете, как создать обстановку тренажерного зала на дому. По сути, домашний зал — это отличный выход, если у вас нет желания или возможности ходить в спортклуб или если вы хотите дополнить свои обычные тренировки. Вы также поймете, как правильно вложить деньги в силовое снаряжение, какие именно приспособления будет полезно купить и сколько это может стоить.

Поднятие тяжестей дома

Занятия на дому являются лучшим вариантом для многих. Представляем вам основные аргументы в их пользу.

- ✓ **Вы живете слишком далеко от спортклуба.** Хотя в мире существуют тысячи фитнес-центров, далеко не все люди живут рядом с одним из них. Если вы не живете и не работаете в пределах 10 минут езды от такого клуба, то занятия силовыми упражнениями дома — самое оптимальное решение. Возможно также (если у вас, конечно, хватает сил), что вы хотите заниматься не только в клубе, приезжая туда лишь в свободное время. Ведь иногда очень полезно иметь дома снаряжение для тех дней, когда у вас нет времени на дорогу. (Кстати, всегда старайтесь выбирать активный способ добраться до зала: пешком, на велосипеде или за рулем автомобиля. Это поможет вам разогреть мышцы перед тренировкой.)
- ✓ **Вы слишком заняты другими делами.** Если в вашем клубе не с кем оставить ребенка или если вы не можете оставить дом по другой причине, очень полезно иметь собственный спортивный инвентарь. То же касается и особого рабочего графика, никак не совпадающего с часами работы спортклуба. В этом случае, имея дома силовую скамью и набор гантелей (а также хорошую звукоизоляцию), можно заниматься хоть в 6 утра воскресенья.

- ✓ **Вы очень застенчивы.** Допустим, вы никак не можете смириться с мыслью о том, чтобы заниматься на виду у других людей (или просто хотите сперва привыкнуть к своему виду в спортивных шортах). В этом случае предпочтительнее начать тренировки дома. Видеозаписи, DVD или персональный тренер предоставят вам все необходимые инструкции и существенно подкрепят вашу мотивацию. Однако не позволяйте излишней стеснительности удерживать вас от спортклуба слишком долго, если для занятий в нем есть веские причины. В большинстве своем люди, которые приходят в клуб, обычно слишком заняты наблюдением в зеркало за самими собой, чтобы обращать внимание еще и на ваш вид.
- ✓ **Вы не любите толпу.** Некоторые люди просто любят побыть наедине со своими штангами и гантелями.

Обустройство домашнего тренажерного зала

Снаряжение для силовых упражнений служит долго, занимает довольно много места, но при этом может использоваться для разных целей. Поэтому подходить к проектированию своего домашнего спортзала нужно со всей серьезностью. Помните, что это долгосрочный проект. Вы вкладываете деньги в здоровье и улучшение качества своей жизни на много лет в будущем. А это предусматривает создание обстановки, которая будет устраивать вас целиком и полностью. Более того, эта обстановка должна вызывать желание регулярно пользоваться ее преимуществами.



В этой главе рассматривается только оборудование для силовых упражнений. Необходимость и подбор оборудования для тренировки сердца и сосудов, вроде беговой дорожки и велотренажера, вы должны будете продумать самостоятельно. Ширли рекомендует также приобрести скакалку, которая отлично подойдет для улучшения работы вашего сердца. Вы запросто можете найти в продаже совсем недорогой ее вариант, который прослужит вам до конца жизни. Регулярные прыжки на скакалке увеличат вашу выносливость, подвижность и координацию движений. Кроме того, они помогут поддерживать крепость ваших костей с одновременным сжиганием такого же количества калорий, как езда на велосипеде. Неплохое приобретение за пару долларов?

В любом случае перед тем как приобрести какое-либо оборудование, нужно продумать ответы на следующие вопросы.

- ✓ **Сколько у вас свободного места?** При его нехватке оптимальным выбором будет набор резиновых эспандеров с широкими ручками. Но мы все же считаем, что ваши мышцы станут больше и сильнее за счет использования гантелей и силовой скамьи. Поэтому, по возможности, постарайтесь не отказываться от этих приспособлений. Сэкономить место вам помогут специальные гантели, вроде силовых блоков, магнитных дисков и “умных” зажимов. (Подробнее о них рассказывается во врезке “Современные разновидности гантелей” далее в этой главе.)
- ✓ **Каковы ваши цели?** Старайтесь приобретать только то снаряжение, которое помогает в достижении ваших целей. Если вы взрослый человек и хотите нарастить серьезные мускулы, то одна пара гантелей вам вряд ли

поможет. По сути, вам может понадобиться дюжина пар гантелей и хорошая силовая скамья в придачу. Вот только не забудьте убедиться, что ваши цели соотносятся с имеющимся у вас свободным местом. Ведь если вы живете в крошечной квартирке, а хотите заполучить такое же тело, как у Сильвестра Сталлоне, это будет проблематично. Сначала вам придется избавиться от кровати, журнального столика, телевизора, холодильника и плиты, чтобы освободить место для силового снаряжения. (Мы знаем людей, которые действительно это сделали.) Если же вашей целью является умеренная сила и средний рельеф мышц, то вполне можно ограничиться покупкой регулируемой силовой скамьи и нескольких пар гантелей.

- ✓ **Сколько денег вы можете потратить?** Самым дешевым (и самым маленьким) приспособлением для силовых упражнений, которое вы можете купить, является резиновый жгут стоимостью около 3–4 долл. Однако и развитие мышечной силы с его помощью будет ограничено ценой “Хеппи мил” от *McDonald’s*. С другой стороны, чтобы получить крепкое и сильное тело, вам вовсе не обязательно делать налет на свой банковский счет. Всего за 200 или 300 долл. можно приобрести отличную регулируемую силовую скамью и более чем достаточно гантелей. При желании можно даже найти снаряжение подешевле, если поискать в магазинах подержанных спортивных товаров или на сетевом аукционе *eBay*. Если же у вас завалы пара лишних тысяч долларов, вы можете смело приобрести замечательный многоцелевой тренажер для домашнего использования. Кстати, если вы стеснены в средствах, то даже не думайте о покупке какого-либо снаряжения в телемагазине. Большая его часть — всего лишь изыски рекламистов, которые не гарантируют никаких преимуществ перед традиционным спортивным инвентарем.
- ✓ **Будете ли вы использовать видео или DVD?** Если вы планируете использовать записи силовых упражнений, то мы советуем потратиться также на гантели и регулируемую скамью. (В крайнем случае можно купить платформу для степ-аэробики, которая будет выполнять и роль скамьи.) Многие записи также включают довольно много упражнений с резиновыми жгутами, эспандерами, утяжелителями для лодыжек или большими мячами. Поэтому при покупке новых кассет или дисков следите за тем, чтобы у вас было необходимое снаряжение (или хотя бы желание его купить).

Выбор свободных отягощений

Если вы только приступаете к занятиям, гантели будут для вас более практичным приобретением, чем штанги, благодаря своей большей универсальности. В этом случае вы вполне можете отложить покупку штанг до следующего похода в спортивный магазин. Что касается качества, то место покупки свободных отягощений не играет особой роли. Это может быть как специализированный магазин спортивных товаров, так и отдел крупного универмага или даже благотворительная распродажа. Конечно, в специализированном магазине для тяжелоатлетов может быть больший выбор, но и цены там будут тоже не маленькими. Наиболее выгодные покупки, на наш взгляд, можно сделать в магазинах, которые торгуют подержанным спортивным снаряжением. Очень часто товары там выглядят почти как новые.



Прежде чем заказывать отягощения через Интернет или по каталогу, не забудьте изучить стоимость доставки. Иногда та же вещь может оказаться дешевле в вашем местном магазине. Ведь доставка там, вполне вероятно, будет бесплатной или вы попросту сможете привезти покупку домой сами. Помните также, что доставка особо тяжелых и крупногабаритных предметов всегда обходится дорого.

Силовые тренировки в дороге

Если вы ищете оправданий, чтобы забросить силовые упражнения, отпуск и деловые поездки не подойдут. Вы вполне можете поддерживать силу мышц, где бы ни оказались — даже на Карибах, в африканской пустыне или каком-нибудь глухом селе.

Конечно, не всегда можно найти поблизости спортклуб с 16 разновидностями тренажеров и ароматическими ваннами. Путешествуя по Микронезии, Сюзанна отыскала зал для тренировок только на острове Яп. Это был просто жестяной сарай, где местные жители таскали ржавые гантели, жуя бетель, — легкий наркотик, окрашивающий зубы в красный цвет. В Найроби она занималась в клубе, где члены персонала кипятили воду прямо в тренажерном зале, поскольку без этого ее нельзя было пить. И все же, кто ищет, тот всегда найдет.

Силовые тренировки в дороге стоят потраченных усилий. Даже одно короткое занятие в неделю может помочь вам сохранить силу, над выработкой которой вы так долго и тяжело работали. Итак, предлагаем вам несколько советов о том, как продолжить силовые упражнения, оказавшись вдали от дома.

- ✓ **По возможности останавливайтесь в гостиницах, где есть спортзал.** Некоторые гостиничные спортзалы могут похвастаться тем, что предлагает не каждый фитнес-клуб, включая полотенца, массаж и услуги персонального тренера. Кроме того, в наше время даже не слишком шикарные залы оснащены довольно приличным набором свободных отягощений и силовых тренажеров.
- ✓ **Ищите поблизости местный спортзал.** Если в вашей гостинице нет тренажерного зала, просите консьержа подсказать вам, где его найти. Или просто открывайте телефонный справочник

и смотрите разделы “клубы здоровья” и “фитнес”. При этом будьте готовы уплатить за возможность позаниматься от 15 до 20 долл. Некоторые клубы высшей категории в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке берут со своих клиентов по 35 долл. и больше.

- ✓ **Работайте с теми снарядами, которые вам знакомы.** Посещение незнакомого зала (если, только, вы не попросите помочь кого-то из персонала) — не время пробовать новые устройства и тренажеры. Ведь от вас, скорее всего, потребуют подписать отказ от претензий, гласящий, что все порванные мышцы, сломанные кости и расплюснутые пальцы — исключительно ваша вина. Кстати, одна из лучших причин поискать местный спортзал не имеет никакого отношения к вашим мускулам. “Это отличный способ свести знакомство с местными жителями и узнать, на каких пляжах меньше всего народу и где подадут самое свежее пиво, — говорит Алек Боги из Калифорнии, большой любитель путешествий, который, помимо многих других стран, уже поднимал тяжести в Таиланде, Коста-Рике, Зимбабве, Венесуэле и Фиджи. — Оборудование бывает неважным, зато вы вдоволь общаетесь с людьми”.
- ✓ **Всегда берите с собой резиновый жгут.** Даже если вам никак не удастся получить доступ к тренажерному залу, вы все равно можете выполнять десятки упражнений всего лишь с одним жгутом. При этом места в дорожной сумке он занимает не больше зубной щетки. Ширли, например, никогда не отправляется в дорогу без своего жгута и эспандера. Подробнее об упражнениях с этими предметами вы прочтете в главе 24.

✓ **В крайнем случае поднимайте вес собственного тела.** Если вдруг вы застрянете где-то даже без резинового жгута, вам все равно будут доступны упражнения, не требующие дополнительных приспособлений. Речь идет об отжиманиях, подтягиваниях, качании пресса, наклонах, приседаниях и выпадах. Ширли создает целые комплексы, которыми можно заниматься в местных

парках, комбинируя спортивную ходьбу с остановками возле деревьев, лестниц и парковых скамеек. Это помогает ей объединить тренировку дыхания и поддержание тонуса мышц. Занятия под открытым небом — отличный способ познать окрестности, ощутить местный дух, насладиться природой и продолжить свою программу фитнеса.

Покупка гантелей



Самая большая ошибка при покупке гантелей, — это вложение денег в пару 5-килограммовых железяк, которые потом будут использоваться для всех упражнений. Мы же предлагаем вам начать с восьми пар. Если вам это кажется чересчур, купите хотя бы четыре пары гантелей малого веса, добавляя более тяжелые по мере того, как будете набирать силу.

Вот советы для женщин, которые только начинают поднимать тяжести.



- ✓ Купите по паре гантелей весом 0.5, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 10 кг.
- ✓ Ищите разновидности гантелей с узкими рукоятками (тогда вам не придется покупать так много разных). В этом случае вы сможете удерживать в одной руке сразу две гантели, например, весом в 5 и 3 кг, чтобы получить груз 8 кг.

А вот советы для новичков-мужчин.



- ✓ Купите гантели весом в 4, 6, 8, 10, 12, 15 и 20 кг. Как отмечалось в главе 2, чтобы получить хорошие результаты, необходимо поднимать вес, наиболее подходящий для каждого упражнения.
- ✓ Чтобы не покупать так много гантелей, можно приобрести разборные, вес которых, как и штанг, регулируется путем снятия и надевания дисков.

При отсутствии свободного места в доме или денег, исключающем покупку восьми пар гантелей, подумайте о преимуществах регулируемых гантелей с набором дисков. Вы получите две короткие рукояти и комплект круглых тяжелых пластинок, которые сможете закрепить на них при помощи специальных манжет. Правда, такие гантели могут звякать при работе, а необходимость часто надевать и снимать диски может вызывать у вас раздражение. Минуты, потраченные на регулировку веса, будут выпадать из общего времени ваших тренировок. Хуже того, вы можете испытывать искушение отказаться от регулировки и использовать один и тот же вес для нескольких упражнений. Во врезке “Современные разновидности гантелей” вы найдете еще парочку мудрых альтернатив тому, о чем уже говорилось в этом разделе.

Цены

А сколько же все это может стоить? Ответ зависит от того, насколько необычного веса гантели вы хотите получить. Цена может колебаться в зависимости от того, в каком регионе вы живете, где вы их покупаете и сможете ли найти распродажу. Шестигранные гантели (называемые также шестиугольниками) часто бывают дороже. Гантели с пластиковым покрытием, наоборот, дешевле, однако со временем пластик имеет свойство трескаться.

Когда-то у Лиз была пара гантелей, наполненных песком, которые через некоторое время стали сыпаться. Каждый раз, когда она выжимала их над головой, ей в рот или в глаза сыпался песок. Наиболее же дорогими гантелями являются настоящие произведения искусства из хромированной стали с контурными рукоятками. Вы, без сомнения, найдете их в самых шикарных спортклубах и домашних тренажерных залах, которые пытаются имитировать такие клубы.

Современные разновидности гантелей

Допустим, вы не просто собираетесь купить гантели, но и хотите сэкономить при этом деньги или свободное место. Тогда мы предложим вам несколько интересных вариантов, которые наверняка помогут удовлетворить все ваши потребности.

- ✓ **Магнитные диски.** Эти приспособления похожи на очень большие магниты для холодильника, которые крепятся с обеих сторон каждой гантели для увеличения веса. Эти диски бывают четырех разновидностей: весом в 250 г, 500 г, 750 г и 1 кг. Магнитные диски помогают сэкономить большие деньги, поскольку с ними вам придется купить вдвое меньше гантелей. Например, вы легко сможете увеличить вес своих рабочих гантелей от 3 кг до 3,5 или 4, просто прикрепив с каждой их стороны по одному диску. Кстати, примагничиваются они очень даже крепко и надежно. Если вы попытаете потрясти гантелью вверх и вниз, то магнит не отпадет. Отделение же диска от гантели в конце занятий требует всего лишь быстрого его поворота.
- ✓ **“Умные” зажимы.** Это отличные нововведения для регулируемых гантелей. Они представляют собой метал-

лические штыри с винтовой резьбой и головкой, которые легко вкручиваются и выкручиваются из рукоятки. Головки этих штырей прижимают диски к грифу так плотно, что те абсолютно не дребезжат и не ерзают.

- ✓ **Силовые блоки.** Это тоже гантели — мудреные, регулируемые и довольно странного вида. Каждый блок состоит из набора тяжелых прямоугольных рам, где более узкие и легкие расположены внутри более широких. Вдоль внешней рамы имеются отверстия. Вы вставляете металлический штырь с двумя головками в отверстие, соответствующее весу, который хотите поднять, и он фиксирует количество поднимаемых рамок. Силовые блоки существенно экономят ваше время — ведь вставить штырь в отверстие гораздо быстрее, чем прикрепить новый диск к грифу гантели. Они запросто станут в углу комнаты и будут занимать на полу не больше места, чем прикроватная тумбочка. Особенно просто использовать подобные приспособления фирмы *Probells*, но они рассчитаны только на 14 кг.

Хранение



Мы советуем купить для хранения гантелей специальную стойку. Она сэкономит свободное место в вашем доме и поможет содержать его в порядке, чтобы вашей маме не пришлось прыгать и спотыкаться, если она вдруг придет в гости без предупреждения. Кроме того, такая стойка может уберечь вас от травм, поскольку вам не надо будет постоянно нагибаться и поднимать гантели с пола. И пусть вас не удивляет, что стойка для гантелей может стоить дороже их самих.

Покупка штанг

Если только вы не родственник султана Брунея, то наверняка решите, что покупать большой набор штанг с фиксированным весом, как это рекомендуется с гантелями, чересчур дорого. Кроме того, такой набор обычно занимает слишком много места. Гораздо практичнее купить просто гриф, а потом нанизывать на него столько дисков и такого веса, сколько понадобится. В продаже обычно имеются грифы весом от 7 до 20 кг, хотя наиболее популярны грифы потяжелее, которые используются в спортивных клубах.

Цены

Штанги стоят примерно столько же, сколько и гантели одного с ними веса, но если повезет, вы сможете найти их по совершенно бросовой цене. Большинство магазинов продает специальные комплекты, часто называемые олимпийскими, в которые входит полный набор дисков общим весом от 90 до 135 кг.

Мы также рекомендуем купить специальные манжеты, которые будут удерживать диски на грифе, не давая им съезжать. Наиболее надежные и удобные в использовании манжеты, на наш взгляд, производит фирма *MCR*. Вы просто надеваете их на гриф и, поворачивая небольшой рычажок, фиксируете на месте.

Хранение



Как и в случае с гантелями, мы рекомендуем купить специальную стойку для штанг. Вертикальные стойки (от 100 до 200 долл.) занимают меньше места и стоят дешевле, чем горизонтальные (от 300 до 700 долл.). Однако ставить штангу на вертикальную стойку менее удобно. Хранить диски лучше всего на специальном “дереве” — приспособлении с несколькими уровнями. Такие “деревья” производятся в огромном разнообразии форм и размеров.

Покупка силовой скамьи



Если в вашем доме достаточно свободного места и вы хотите купить силовую скамью, то мы знаем, что вам посоветовать. Наилучшим выбором для вас будет регулируемая наклонная скамья, которая может менять положение от горизонтального до полностью вертикального. Не забудьте только убедиться, что механизм наклона достаточно надежен и прост в управлении. В некоторых дешевых версиях штырь, который удерживает спинку сиденья вертикально, имеет свойство самовольно выпадать или, что еще хуже, ломаться. Скамья с наклоном вниз не должна вас особенно привлекать, поскольку

использовать ее вы будете не слишком часто, если вообще будете. В любом случае прежде чем купить силовую скамью, обязательно посидите на ней, полежите и подергайте ее в разные стороны. Смените несколько положений и внимательно осмотрите ее сверху донизу. Ищите высококачественный товар, в котором все сиденье и спинка будут обиты наугахайдом — новым прочным материалом, напоминающим кожу.

Хранение

Хранить скамью для силовых упражнений в укромном месте практически невозможно. Скамьи, которую можно было бы сложить и засунуть под кровать или компактно разместить в шкафу, пока что просто не существует. По этой причине вы должны отвести в вашем доме достаточно места для нее и прочего силового снаряжения. Если же места у вас хватает только для пары гантелей, то о скамье придется забыть.

Купите силовой тренажер

Думаем, вы понимаете, что устанавливать в доме всю линейку силовых машин непрактично. Конечно, может быть, вы и не против выложить кругленькую сумму за сами механизмы и пристройку для них специального флигеля, но в этом просто нет необходимости. Гораздо более разумной альтернативой будет покупка многоцелевого тренажера (рис. 6.1), который сочетает в одной раме несколько полезных устройств. Большинство таких тренажеров имеют одну или две стопки груза, за счет чего на них могут одновременно заниматься один или два атлета. Хорошие многоцелевые тренажеры обеспечивают вашим мышцам вполне достаточную тренировку, хотя могут выглядеть и не так аккуратно или солидно, как машины в зале.



Рис. 6.1. Для занятий дома хорошо купить многоцелевой тренажер

Покупать многоцелевой тренажер лучше в специализированных магазинах спортивного инвентаря, а не в универмагах, и точно не заказывать по телефону из телерекламы. Первым делом посетите несколько спортивных магазинов, чтобы сравнить цены. Если вы не знаете магазина, который был бы недалеко от вашего дома, позвоните производителям тренажеров и спросите адрес ближайшего к вам дилера. Большинство ведущих торговых марок имеют дилеров практически по всей Америке, а также во многих странах Европы, Азии и Африки. В некоторых случаях тренажер дешевле купить прямо у производителя. Среди хороших марок, производящих многоцелевые тренажеры, можно назвать *Parabody*, *Paramount*, *Universal*, *Vectra*, *Pacific*, *Hoist* и *California Gym*. Ниже вы найдете несколько советов относительно покупки многоцелевых тренажеров.

- ✓ Ищите прочные и толстые подушки сидений, наполненные плотной пенорезинкой. Сиденья, покрытые более стойким материалом, легче чистятся. Ведь подушка является той частью приспособления, которая больше всего контактирует с вашим телом, в том числе с потным. При наличии чистящегося покрытия вы сможете смыть с тренажера свой трудовой пот после каждой тренировки.
- ✓ Ищите машины, в которых используются тросы с пластиковым покрытием, а не цепи или гигантские резиновые жгуты. Проверьте, нет ли в тренажерах неисправностей, повреждений или потертостей.
- ✓ Проверьте возможность выполнения всех упражнений, на которые рассчитана силовая станция. Некоторые могут быть для вас удобны, тогда как на других вы можете чувствовать словно ваши конечности выворачиваются из суставов. Ищите машины, груз в которых двигался бы гладко и без задержек. В некоторых механизмах тяжелые грузы двигаются нормально, зато одна или две плиты при движении могут болтаться, звенеть или застревать.
- ✓ Следите, чтобы части тренажера легко регулировались. Вы же не хотите тратить половину тренировки на подгонку сиденья и рычагов под ваше тело — особенно если этой машиной будет пользоваться кто-то еще.
- ✓ Ищите оборудование, продавец которого обеспечивал бы бесплатную сборку. Забудьте о “простых и понятных” инструкциях. Они вам не помогут. Пытаться самим собрать некоторые из тренажеров — это все равно что пытаться по инструкции построить космический корабль.

Покупка жгутов и эспандеров

Первым делом убедитесь, что вы покупаете куски резины, специально разработанные для упражнений, а не те, которыми в офисах связывают почту. Офисные резиновые жгуты недостаточно прочны, чтобы выдержать постоянное растяжение, поэтому запросто могут вдруг порваться, больно шлепнув вас по лицу. Полный комплекс упражнений со жгутами, их описание, а также полезные советы по их использованию вы найдете в главе 24.

Занятия в собственном домашнем спортзале

Даже если у вас нет намерения вступить в спортклуб, вы можете захотеть использовать некоторые его атрибуты в своих домашних тренировках. Предлагаем перечень предметов, которые способны повысить вашу мотивацию и нацеленность на результат.

- ✓ **Журнал посещений.** Когда вы ходите в спортклуб, то должны записываться в приемной в специальный журнал, подтверждающий ваше посещение тренировки. Если вы человек, которого мотивирует измерение успехов, отмечайте свои посещения домашнего спортзала в дневнике тренировок. Можете даже создать свой собственный листок регистрации и прикрепить его к двери или держать в ящике для спортивной формы. Запись перед началом тренировки подкрепляет вашу решимость и готовность к силовым упражнениям.
- ✓ **Зеркало.** Оно служит вовсе не для того, чтобы вызывать беспокойство по поводу вашей фигуры, а нужно вам для проверки правильности действий, особенно со свободными отягощениями или резиновыми жгутами. Вот только не забывайте об осторожности, когда работаете со штангами или гантелями. Если после тренировки вы бросите их на пол, они могут покатиться и разбить зеркало. Наилучшим способом избежать этой проблемы является покупка специальной стойки. Вообще, любое зеркало эффективно только в том случае, если оно достаточно велико, чтобы вы могли видеть все свое тело, когда стоите с разведенными руками.
- ✓ **Удобный гимнастический мат.** Эта вещь очень полезна для выполнения силовых упражнений на полу, например качания мышц пресса и поднимания ног на боку. И, конечно, мат незаменим для растягивания и выполнения упражнений из йоги или пилатеса. Вы, конечно, можете попробовать использовать вместо него широкое полотенце или одеяло, но эти заменители обычно неудобны, поскольку сбиваются в складки. Большинство спортивных матов можно сложить или скатать и поставить в угол или засунуть под стойку с отягощениями.
- ✓ Различий между более дорогими и более дешевыми матами существует довольно много:
 - плотность и качество набивки;
 - качество внешнего покрытия;
 - наличие антибактериальных и антигрибковых материалов;
 - размеры;
 - способы хранения.
- ✓ Мат должен быть достаточно длинным, чтобы вмещать ваше тело от макушки до копчика. Плотность наполнителя должна быть достаточно высокой, чтобы вы не упирались коленями в пол, когда делаете модифицированные отжимания и другие упражнения, где нужно стоять на коленях. Ширли рекомендует использовать для силовых упражнений комбинацию мата и полотенца, где последнее будет впитывать пот и продлит жизнь вашего мата.
- ✓ **Резиновые коврики.** Это небольшие плоские маты, которые подкладываются под спортивное снаряжение и напоминают коврики на полу вашей машины. Они помогают снизить шум и вибрацию, а также защищают пол и ковры от истирания и попадания пота. Особенно хорошо подкладывать такие маты под снаряжение, из которого может подтекать масло, — например, под многоцелевой тренажер и беговую дорожку. Некоторые резиновые коврики специально разработаны для конкретного оборудования.
- ✓ **Подходящая одежда.** При занятии в спортивных клубах необходимо надевать свежестыранную спортивную одежду. Это делается для того, чтобы пыль с ваших джинсов, кожаных ремней и рабочей рубашки не пачкала подушки тренажеров. Постарайтесь следовать этому правилу и в домашнем тренажерном зале. Помимо прочего, так вы сможете продлить срок службы вашего оборудования. Кроме того, чистая и удобная одежда, позволяющая вашей коже дышать, даст вам гораздо больше мотивации на достижение результата.