

Как подобрать вид спорта для себя

Учти состояние своего здоровья и уровень физической подготовки



Перед началом любых тренировок проверь состояние здоровья: сходи к врачу, сделай кардиограмму, проверь зрение и т.п. Проанализируй, какие заболевания у тебя есть, и вычеркни из списка те виды спорта, которые тебе противопоказаны.

Например, тем, у кого варикоз, нельзя выполнять силовые упражнения с большим весом, если проблемы с сердцем – нельзя бегать в интенсивном темпе. Если боли в коленях – нельзя приседать с большим весом, а если проблемы со спиной – прыгать на батутах

Составь список своих противопоказаний и загугли «Виды спорта, которыми можно заниматься с «название заболевания». Помни, что гугл – не доктор и слепо доверять всему, что там можно найти, не стоит. Лучшим решением будет проконсультироваться с врачом.



Трезво оценивай свои возможности. Если ты раньше никогда не занимался спортом, не стоит сразу записываться на кроссфит. Если мечтаешь о дайвинге, подумай, а готов ли ты это потянуть по средствам. Начни с чего-то полегче, например, с простых упражнений дома или в тренажерном зале под контролем инструктора.



[12 простых упражнений на каждый день](#)



[Как прокачать всё тело, занимаясь по 10 минут в день](#)

Как подобрать вид спорта для себя

Определи цель занятий спортом



Увеличить силу

силовые тренировки, тяжёлая атлетика, занятия на тренажёрах



Прокачать ловкость

аэробика, фигурное катание, бадминтон, каякинг



Стать выносливее

гребля, спортивная ходьба, бег, кардиотренировки, плавание



Отточить быстроту движений

конькобежный спорт, велотренажеры, бег



Стать более гибким

гимнастика, спортивные танцы, йога, растяжка



Развить волевые качества, поднять командный дух

хардбол, лазертаг, конный спорт, дайвинг, баскетбол, футбол, сквош, волейбол, гольф, настольный теннис, каякинг

Рассчитай продолжительность и интенсивность занятий

1

Физические упражнения принесут тебе пользу, только когда нагрузка оптимальна. Для поддержания формы достаточно повторять домашние тренировки два раза в неделю. Улучшение результата потребует увеличения повторов до трех раз в неделю. Более высокие показатели достигаются, если тренироваться 4–5 раз в неделю.

2

Начни с непродолжительных занятий низкой интенсивности по два раза в день по 10–15 минут. Первое время делай перерыв каждые 30 секунд, постепенно его сокращая.

3

Частоту пульса контролируй на протяжении всего занятия. Максимальные его значения рассчитай по формуле: от 220 отними свой возраст, результат умножь на 0,8.

4

Дыхание должно полностью восстанавливаться в течение 10 минут после упражнений. Обязательно фиксируй результаты своих тренировок с помощью шагомеров, пульсометров и фитнес-браслетов.

При превышении показателей частоты пульса, дыхания, ощущении нехватки воздуха, головокружении, потемнении в глазах, сильном чувстве жара, обильном потоотделении прерви занятия.

Как подобрать вид спорта для себя

Резюме: о чём важно помнить при занятиях спортом

1

Физическая активность повышает выносливость сердца, улучшает умственную деятельность, работу всех систем организма.

2

Если у тебя есть заболевания, комплекс упражнений должен подобрать врач ЛФК или тренер.

3

Выбирай вид спорта, ориентируясь на свое состояние здоровья и физическую подготовку, учитывай свою цель, особенности характера, а также возможности бюджета.

4

Чтобы не навредить себе, нужно правильно рассчитать продолжительность и интенсивность тренировок.

5

В процессе занятий контролируй показатели пульса, дыхания, потоотделения, температуры. Используй фитнес-браслеты. Отклонения показателей от нормы требуют консультации специалиста!

6

Выбор правильной экипировки делает занятия спортом более комфортными и безопасными.