



## Чек-лист «Первое посещение тренажёрного зала»

Первое посещение тренажёрного зала часто кажется очень волнительным, в голове вертится куча вопросов и переживаний. Мы решили составить для Вас небольшой чек-лист, где ответим на самые частые вопросы!

### 1 Что взять с собой?

*Кроссовки - они обязательно должны быть удобными для вас Спортивную форму, опять же, комфортную и удобную для вас Небольшое полотенце в зал Бутылку воды Лёгкий перекус в виде фрукта: яблоко/банан или груша Принадлежности для душа или сауны*

### 2 За сколько до тренировки можно поесть?

*Объемную пищу (большая порция салата/супа) лучше съесть за 1-2 часа до тренировки, чтобы все успело перевариться и вам было комфортно. Плотную пищу (кашу/творог/йогурт) можно съесть за 30-40 минут до тренировки*

### 3 С чего начать в зале?

*Для начала нужно сделать суставную разминку, чтобы снизить риск травм Далее идёт кардио часть 15-20 минут на тренажёрах (велотренажер, беговая дорожка или эллипсоид) - у нас для этого есть отдельный кардио-зал!*

### 4 А потом?

*А далее идёт уже основная силовая часть. Первые тренировки лучше делать общие на все тело. Например: Приседания 20 раз 3 подхода Выпады поочерёдные 20 раз 3 подхода Тяга верхнего блока 15 раз 3 подхода Тяга к поясу в наклоне со штангой 15 раз 3 подхода Отжимания 12 раз 3 подхода Планка 30сек 3 подхода Пресс 25 раз 3 подхода*

### 5 Чем закончить тренировку?

*Можете сделать самостоятельно растяжку на 10-15 минут, чтобы растянуть мышцы и немного передохнуть, а также для того, чтобы восстановление проходило менее болезненно. Либо же, если проходит групповая тренировка по растяжке, то можете*

присоединиться к группе

6 Можно ли пить воду во время тренировки?

*Да, безусловно, пить воду можно и нужно, чтобы не было недостатков минимальных солей, из-за которых бывают спазмы и судороги. Также из-за обезвоживания появляется большая утомляемость и усталость.*

7 Через сколько можно поесть?

*Есть можно сразу же после тренировки, главное помните, если вы худеете, то ваш приём пищи должен быть по калорийности меньше, чем то, сколько вы потратили за время тренировки.*

8 Может что-то ещё стоит знать?

*Да! У нас есть хаммам, в котором вы можете расслабиться после тренировки.*

Желаем вам удачной и продуктивной тренировки!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?