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.** 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.** 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.** 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.** 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.** 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.** 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.** 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.** 8 Может что-то ещё стоит знать?

Да! У нас есть хаммам, в которым 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?