

Оправдания тех, кто не дружит со спортом, звучат примерно одинаково: либо на фитнес нет времени, либо нет денег. Тренеры относятся к этим отговоркам скептически — ведь спортом можно заниматься и дома, и на улице, причем совершенно бесплатно и в любое удобное время. И, действительно, многие начинают, но вскоре бросают. Почему? И как сделать домашний фитнес регулярным и успешным, aif.ru рассказал фитнес-тренер с 18-летним стажем, мастер спорта по бодибилдингу и сооснователь фитнес-платформы № 1 в России Михаил Прыгунов.

Некоторые люди могут годами ходить на фитнес, но при этом совсем не могут так же успешно заниматься спортом дома. Интересно, почему? Может, потому, что продолжать занятия их мотивирует не стремление стать здоровее и привлекательнее, а нежелание потерять деньги, заплаченные за годовой абонемент? Это же и дисциплинирует, заставляя отодвинуть все прочие дела и, несмотря ни на что, собираться на тренировку. Но наш эксперт уверяет, что у него есть своя система, выработанная 18 годами практики, которая может научить, как сохранить или вернуть мотивацию заниматься спортом и в зале, и дома.

Абонемент в спортзал и услуги профессионального тренера — это эффективный путь, но не единственный, чтобы качественно заниматься фитнесом. Особенно с приходом лета появляется все больше желающих заниматься дома или на свежем воздухе.

Плюсы самостоятельных занятий ясны: возможность удобного гибкого графика и экономия средств. Поговорим о минусах. «Домашние тренировки сложны не только тем, что рядом нет тренера, который будет наблюдать за ходом процесса, помогая двигаться вперед, — говорит эксперт. — Есть и другие причины, по которым люди бросают самостоятельные занятия спортом».

Спортивный настрой: 7 правил, которые помогут побороть инерцию и лень Подробнее

Главными демотиваторами Прыгунов считает:

Проработать придется каждую из причин. Поехали!

Лень может стать серьезным препятствием на пути к регулярным тренировкам. Один из способов ее преодолеть, по мнению эксперта — определить минимальный порог нагрузки и минимальный же набор упражнений, а также самое небольшое время, которое вы готовы посвящать спорту, что бы ни случилось. Например, ваш минимум, который вы можете выполнять без особого напряга, даже если очень не хочется: это 50 приседаний, 15-минутная пробежка или — в плохую погоду — 10-минутная зарядка.

Исключение составляют только проблемы со здоровьем: если вы простудились, травмированы и объективно не можете заниматься, не следует заставлять себя. Лучше посвятите время восстановлению, чтобы быстрее встать на ноги и вернуться к тренировкам.

Еще один способ — устранить препятствия, которые мешают вам регулярно тренироваться, и найти дополнительные плюсы (например, на сэкономленные на абонементе деньги купите красивый и удобный спортивный костюм или новый шагомер). Чтобы заниматься было веселее и интереснее, выберите подкасты или составьте плейлист, который будет вас мотивировать. Если бегаете утром, подготовьте полный комплект одежды вечером, чтобы вам достаточно было только одеться и выйти из дома.

7 простых шагов. Врач дал советы, как перестать стесняться в спортзале Подробнее

Недостаток времени часто является оправданием для пропуска тренировок. Однако, даже несколько минут физической активности в день могут приносить значительные результаты. Экспериментальные исследования показывают, что короткие высокоинтенсивные тренировки, такие, как интервальные тренировки высокой интенсивности (HIIT), могут быть эффективными для улучшения физической формы и снижения риска развития различных заболеваний.

«Еще один способ экономить время — совмещение приятного с полезным, — предлагает Прыгунов. — Выберите аудиокнигу или захватывающий сериал, чтобы слушать или смотреть их только во время тренировок. Так вы создадите для себя приятные ассоциации, и будете с нетерпением ждать вашу фитнес-сессию. Например, мне нравится слушать подкасты».

Статья по теме Сытым или голодным? Фитнес-тренер рассказал, когда лучше тренироваться

Чтобы преодолеть недостаток интереса, важно находить виды физической активности, которые приносят удовольствие. Если вы пока не нашли ваш вид спорта — пробуйте, пока не найдете!

«Время от времени меняйте программу, вносите разнообразие и пробуйте новое, добавляйте тренировочный инвентарь. Все это поможет избежать монотонности и эмоциональной усталости — работает вам и вашей мотивации в плюс, — говорит эксперт. — Однако очень важный момент: ищите информацию о том, как выполнять

упражнения самостоятельно, только в проверенных источниках. Например, на платформе FitStars, где есть сертифицированные специалисты. Очень важно, чтобы программы были составлены профессиональными тренерами, которые хорошо знают, что такое здоровые физические нагрузки».

При подготовке программы не старайтесь выбирать легкие упражнения — так интерес быстро пропадет. Но и не выбирайте слишком сложные, так как мотивация может снизиться из-за недостаточно быстрого достижения результата. Выбирайте нагрузки средней интенсивности и постепенно усложняйте тренировки — это не даст вам скучать и обеспечит результат.

Противопоказания для фитнеса: кому нельзя заниматься спортом [Подробнее](#)

Существует два типа мотивации: кого-то подстегивают достижения, когда нужно дойти до цели, а для кого-то тренировки — это способ избегания неудач, когда человек понимает, что начинает тренироваться, чтобы не стало хуже.

«Если можете поставить конкретную цель — ставьте, в чем бы она ни выражалась: в сантиметрах, в килограммах, в минутах (для тренировки выносливости). Главное, чтобы она была разумной и реалистичной. Пользуйтесь приложениями-помощниками для фиксирования результатов. Например, мои любимые и бесплатные: FatSecret, Lifesum или YAZIO, — советует эксперт. — Если конкретной цели тренировок нет, помните, что она не всегда заключается в сбросе лишних килограммов. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества жизни, укреплению иммунитета, повышению энергии, а также улучшению настроения и даже памяти и интеллектуальных способностей».

[Статья по теме На богатыря проруха. Ортопед о проблемах у фанатов фитнеса](#)

«Вы можете не замечать, как изменилось ваше тело, но положительный результат на уровне физиологии есть всегда, — говорит Прыгунов. — Абсолютное большинство людей замечают улучшение качества жизни, когда начинают регулярно тренироваться. Если не видите результата в зеркале, напоминайте себе, что спорт — это не только красивое тело, но и хорошее настроение, польза для мозга и кровообращения. Даже если изменений приходится ждать долго, они обязательно произойдут, если вы будете настойчивы и мотивированы».

А чтобы скорее встать с дивана, знайте:

Без абонемента. Эксперт рассказал, как не забросить тренировки
без тренера

Регулярные тренировки должны восприниматься как важная часть ежедневной рутины (вроде как чистка зубов и принятие душа), а не как дополнительная обязанность. Следуйте советам выше и не забывайте, что каждая тренировка — это инвестиция в ваше здоровье!