

Многие продолжают следовать своим планам тренировок, даже если не получают ожидаемых результатов. Однако правда в том, что, если вы тренируетесь много – не значит, что вы делаете это эффективно. Вот что указывает на то, что вам лучше поменять программу тренировок.

**Вы не видите никакого прогресса.** Если цифры на весах не меняются, вы не становитесь сильнее или вы не стали лучше выполнять упражнения – что-то не так. Постарайтесь откорректировать программу, увеличив интенсивность, поменяв упражнения или добавив прогрессивную перегрузку. Отслеживайте прогресс и ставьте реалистичные краткосрочные цели, чтобы двигаться вперёд и сохранять мотивацию.

**Вы чувствуете постоянную усталость.** Если даже в дни отдыха вы чувствуете себя истощённым – это тревожный сигнал. Перетренированность приводит к хронической усталости, повышенному стрессу и даже травмам. Также усталость может быть связана с недостатком правильного питания, гидратации или сна.

**У вас всегда всё болит.** Это значит, что вы не даёте телу достаточно времени на восстановление или перегружаете мышцы без должного прогресса. Если это игнорировать, то вы можете столкнуться с выгоранием или травмой. Включите в программу активные дни восстановления с лёгкими движениями, растяжкой и прокаткой пенного ролика. Также подумайте о снижении интенсивности тренировок на несколько раз и убедитесь, что вы получаете достаточно белка и жидкости для восстановления мышц. Уделяйте внимание питанию после тренировки и качеству сна.

**Вы боитесь тренировок.** Отсутствие мотивации идти в зал означает, что ваша фитнес-рутина слишком однообразна, слишком сложна или не соответствует вашим целям и интересам.

## Постоянная боль в мышцах и не только: признаки, что ваша программа тренировок бесполезна



Daniel Absi:Pexels/Shutterstock

**Вы часто получаете травмы.** Сосредоточьтесь в этом случае на правильной технике, на разминке и на работе над подвижностью.

**Тренировки кажутся вам слишком лёгкими.** В этом случае упражнения перестают быть эффективными и прогресс замедляется. Увеличивайте вес, количество повторений или интенсивность тренировок.

**Вы плохо спите.** Упражнения должны помогать улучшить сон, а не нарушать его. Избегайте интенсивных тренировок поздно вечером и сосредоточьтесь на расслаблении перед сном.

**Вам больше не нравится тренироваться.** Удовольствие – ключевой фактор в поддержании успешной фитнес-программы. Упражнения должны приносить удовлетворение, а не просто быть пунктом в вашем списке дел.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**