

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-рутинा 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.