

Люк Джонс, сертифицированный персональный тренер HERO Movement, говорит, что самая большая ошибка в 40 лет – это тренироваться так, будто вам 25. Главная проблема в этом возрасте – восстановление: на него может уйти больше времени, чем раньше. Вот какие ещё привычки вредят вашему телу.

Выжимание из себя максимума при каждом подходе. Важно следовать в своём темпе и понимать свои ограничения. Со временем это может привести к ненужной нагрузке на суставы, соединительные ткани и нервную систему. В результате ваш прогресс затормозится, а не ускорится.

Пропуск разминки и упражнений на подвижность. Из-за этого вы рискуете получить травму. Особенно это касается плеч, коленей, позвоночника.

Следование плану, который не соответствует вашим способностям. После 40 лет способность к восстановлению, подвижность, история травм становятся другими. Тренировки должны это учитывать, а не игнорировать.



Shutterstock

Избегание работы над одной ногой или рукой по отдельности. С возрастом может накапливаться асимметрия. Включение большего количества упражнений с одной рукой и одной ногой, перемещение в разных плоскостях (боковые выпады, вращения и тому подобное) могут помочь сохранить равновесие, поддержать здоровье суставов и дать вам больше пользы от подъёмов.

Игнорирование восстановления. Этого никогда нельзя делать.

Слишком большое внимание подъёму тяжестей. Лучше чередовать нагрузку, темп и намерение наращивать силу без выгорания. Постоянство важнее, чем интенсивность.

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