

## Пропуск силовых тренировок и не только: какие фитнес-привычки старят ваше тело после 40

Доктор Кира Капоццоло, врач-хиропрактик и совладелица оздоровительного центра Twin Waves Wellness Center, рассказала, какие ошибки в тренировках могут ускорять старение тела после 40 лет. Всего их пять.

**Преодоление боли.** Если вам больно во время занятий спортом, это ни в коем случае нельзя игнорировать. Вместо этого скорректируйте технику, включите в программу больше упражнений на подвижность, а также устраните основную причину боли.

**Выполнение только высокоинтенсивных кардиоупражнений.** Со временем они негативно влияют на суставы, особенно если вы не восстанавливаетесь как надо. Вместо этого чередуйте низкоинтенсивное кардио (плавание, езда на велосипеде или ходьба) с интервальными тренировками.

**Пропуск кардиотренировок.** Это ускоряет потерю мышц и ослабляет кости. Лучше выполняйте силовые упражнения два-три раза в неделю. Особое внимание уделяйте функциональным движениям.



Shutterstock

**Нехватка времени на восстановление.** Включайте в программу специальные дни отдыха. В них вы можете растягиваться, работать с пенным валиком. Также не забывайте о гидратации, хорошем сне и подумайте о мануальной терапии или массаже для ускорения восстановления.

**Однообразные тренировки.** По словам Дейла Сантьяго, тренера по боксу Rumble и национального менеджера по развитию талантов, если вы будете много лет следовать одной и той же программе, это приведёт к отсутствию нагрузки на нервно-мышечные ткани и травмам из-за чрезмерного перенапряжения. Вместо этого нужно делать программу разнообразной, включая в неё упражнения на равновесие, гибкость и новые движения.

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