

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 устранитте 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.