



Когда вы только начинаете заниматься фитнесом, вы ощущаете неуверенность и стараетесь узнать о нём побольше от знакомых или из интернета. Вот тут-то и поджидают ловушки мифологии, которой успел обрасти фитнес на волне своей популярности.

Рассказываем, какие популярные утверждения не стоит принимать на веру.

### **После тренировки должна ощущаться боль в мышцах**

Многие считают, что тренинг прошел эффективно, если после него болят мышцы. На самом же деле болевые ощущения свидетельствуют о микротравмах мышечных волокон, полученных в результате:

- **излишней нагрузки;**
- **неправильно выполненных упражнений, то есть если не была соблюдена верная техника;**
- **недостаточной разминки перед тренировкой.**

Важно запомнить, что если после тренировки мышцы не болят, то это вовсе не означает, что результата от работы в зале не будет. «Болят — значит, растут» — мнение ошибочное!

## **Растяжка позволяет уменьшить мышечную боль**

Упражнения на растяжку выполняются в конце каждой тренировки. Но делается это вовсе не для того, чтобы снизить боль в мышцах (если они получили микротравмы, растяжение их не сможет устранить). Растяжка после основного блока в фитнесе нужна для расслабления мышц и придания им эластичности.

## **Чем дольше тренировка, тем она результативнее**

Длительность тренировки, безусловно, влияет на полученный эффект от нее. Однако есть условные границы — заниматься фитнесом стоит не больше 1,5 часов (сюда входят и разминка, и растяжка).

Не нужно перегружать себя изматывающим количеством упражнений — лучше попытаться извлечь максимум пользы из тренировки. Люди, верящие в этот миф, проводят в зале по 3–4 часа, тем самым нагружая свой организм сверх нормы. В итоге может возникнуть состояние перетренированности.

## **Тренироваться нужно как можно чаще**

Есть заблуждение, что плотный график занятий фитнесом обеспечит наилучший результат. На самом деле доказано, что для

восстановления мышц после интенсивных упражнений нужно 2–3 суток. В противном случае, если организму давать мало времени на отдых, он может быть перегружен и отреагировать отрицательно. Особенно это касается новичков, которые только приступают к занятиям — адаптироваться к новому режиму рекомендуется постепенно. Бывают случаи, когда человек забросил фитнес только из-за того, что слишком часто тренировался.

## **Силовые тренировки превратят женщину в культуриста**

Веря в этот миф, девушки боятся силовых тренировок, как огня, и предпочитают им аэробные и кардионагрузки. Основной страх — приобрести большие рельефные части тела.

Однако стоит учесть, что силовой тренинг на мужчин и женщин действует по-разному ввиду различающегося количества вырабатываемого гормона, отвечающего за рост мышц. В женском организме он продуцируется в совсем не больших объемах. Поэтому тело девушки, занимающейся силовыми упражнениями, выглядит просто подтянутым и эстетично красивым, но не накачанным до больших размеров. Конечно, если при этом женщина не применяет специальные стероидные препараты.

К тому же с этим мифом бок о бок идет заблуждение о том, что верхнюю часть тела женщине нужно тренировать редко, делая упор на нижнюю. Но какая тогда будет фигура? Неравномерно натренированная. Поэтому нужно найти золотую середину в составлении своей фитнес-программы.

## **Локальное похудение возможно**

Приступая к фитнес-занятиям с целью похудеть, многие новички ошибочно полагают, что достаточно выполнять упражнения только для «проблемных» зон. На самом же деле во время тренировок сжигаются жиры отовсюду, причем сначала худеют те участки тела, на уменьшение которых человек и не был настроен (лицо, шея, руки, декольте). А вот проблемные зоны худеют, как правило, в последнюю очередь, поэтому нужно набраться терпения.

Еще один важный момент — худеть следует постепенно! Иначе организм начнет накапливать жир еще интенсивнее, и именно в тех местах, где больше всего нежелательно.

Из этой же серии мифов есть такое заблуждение, что для появления «кубиков» нужно просто качать пресс. Важно запомнить, что пока в области живота имеется жировая прослойка, «кубики» не станут видны.

### **Если есть тренировки, то образ питания неважен**

Надеяться только на тренировки нельзя! Правильное и сбалансированное питание обязательно должно соблюдаться, иначе желаемого результата можно не достигнуть.

**Во-первых**, есть риск превысить верхний рекомендуемый порог потребляемых калорий, думая, что и так много сожжено.

**Во-вторых**, важную роль играет баланс белков, жиров и углеводов (он рассчитывается индивидуально исходя из личных параметров и

преследуемых целей).

Ко всему прочему, вряд ли поедание высококалорийных и вредных продуктов после тренировки (таких как фаст-фуд и алкоголь) повысят уровень здоровья.

### **Благодаря «парниковому эффекту» занятия будут более плодотворны**

Существуют заблуждения о том, что неопреновые костюмы, термобелье и даже полиэтилен помогают сжигать жир во время тренировки.

При использовании подобных вещей происходит всего лишь испарение влаги из-за обильного потоотделения. А это, в свою очередь, может привести к обезвоживанию, результаты которого бывают плачевными (вплоть до потери сознания). Поэтому «парниковый эффект» не только не поможет достичь результат, но и может навредить здоровью.

### **Оценивать результат нужно по показаниям весов**

Ошибкой людей, стремящихся похудеть или, наоборот, набрать вес, является оценка результатов взвешивания. Однако эти показатели не отражают истинной картины: лучше использовать замеры участков тела обычной сантиметровой лентой. Еще один способ — расчет мышечной и жировой масс по определенным разработанным методикам.

**Почему не стоит верить весам?** Например, человек, желающий сбросить лишние килограммы, регулярно тренировался и правильно питался, однако цифра на приборе не сдвинулась с места (или даже выросла). Это вовсе не означает, что процесс похудения не начался. Дело в том, что мышцы гораздо тяжелее жира, поэтому при сжигании второго и увеличении первого может происходить набор веса.

Тэги: [на](#) , [вот](#) , [вы](#) , [интернета](#) , [которой](#) , [популярные](#) , [фитнес](#) , [успел](#) , [поджидают](#) , [области](#)

,  
[мифологии](#)

,  
[ловушки](#)

,  
[тут-то](#)

,  
[веру](#)

,  
[утверждения](#)