



С чистого листа: фитнес-цели на 2016 год

365 на достижение своей лучшей формы

Если одно из желаний, которое вы загадаете на Новый год, — добиться своей лучшей формы, нужно понимать, что исполнится оно лишь в том случае, если вы приложите достаточно усилий. Какие фитнес-цели поставить перед собой в новом году и как приблизиться к их достижению?

Только представьте себе: впереди у вас целых 366 дней 2016 года! Голова пойдет кругом, если задуматься, сколько всего можно успеть за это долгое время. За год вполне реально достичь своей лучшей формы. Как это сделать?

Не откладывайте спорт на завтра!

Новый год у нас по традиции начинается с каникул, во время которых мы отдыхаем после загруженного, суматошного декабря и набираемся сил для предстоящих свершений. Это не значит, однако, что всю праздничную неделю нужно провести в положении лежа — приступайте к занятиям сразу же! Будет здорово, если вы устроите себе испытание и, например, отправитесь на пробежку 1 января. За время каникул успеете выбраться на каток, несколько раз сходить в спортзал, а еще не забудьте про домашние тренировки. Это поможет вам настроиться на работу над собой. Чем раньше вы начнете, тем лучше!

Поставьте перед собой четкую цель

Если вы хотите чего-то добиться, у вас должна быть конкретная, четко сформулированная цель. Говорим сразу: «похудеть», «стать стройнее», «стать спортивнее» к таким целям не относятся. Это звучит слишком абстрактно и

неопределенно. Даже в том случае, если вы начнете усердно тренироваться и скорректируете свой рацион, определить, насколько вы близки к своей цели, будет непросто — ведь постройнеть можно сильно, а можно совсем чуть-чуть. Определить это «на глаз» — задача не из легких. Определяя свою цель, стремитесь к точности: минус 5 килограмм, минус 2 сантиметра в объеме, минус 1 размер одежды. Вариантов много, главное четко знать, к чему вы стремитесь.

Составьте план тренировок

Исходя из поставленной цели, выбирайте средства для ее достижения. Если вам нужно поскорее избавиться от лишних килограммов или сантиметров объема, на помощь придут кардиотренировки. Если есть необходимость получить красивый мышечный рельеф, сфокусируйтесь на силовых тренировках. Чтобы улучшить состояние проблемных зон, выбирайте лучшие упражнения для их проработки. Для [красивого пресса](#) они свои, для [крепкой спины](#) и [изящных рук](#) — свои. Есть, конечно, и такие упражнения, которые пойдут на пользу всему телу — например, [планка](#). И помните: активный образ жизни — это не то, чем вы занимаетесь по расписанию. Поэтому не стоит ограничиваться походами в спортзал 2-3 раза в неделю. Пусть у спорта будет место в вашей повседневной жизни — в те дни, когда у вас нет полноценной тренировки, занимайтесь хотя бы 15-20 минут дома. Или выполняйте упражнения прямо [на рабочем месте](#) — это тоже возможно!

Избегайте однообразия

Пусть достижение своей лучшей формы не будет сводиться только к похудению. Спорт дает огромные возможности для саморазвития — пользуйтесь ими! Не ограничивайтесь одними занятиями в спортзале. Пробуйте время от времени такие виды активности, которые вам еще не знакомы. Плавание помимо всего прочего поможет улучшить осанку, танцы — чувство ритма, координацию и гибкость, волейбол, баскетбол и другие игры развивают умение работать в команде. А сайклинг, антигравитационная йога, занятия на батутах — это сам по себе необычный, незабываемый опыт! Не бойтесь нового, стремитесь к многообразию — тогда спорт всегда будет вам в радость.

Питайтесь сбалансировано

Знаете ли вы, что наши успехи в достижении лучшей формы в большей степени зависят от питания? Если в вашем рационе часто появляются вредные блюда, эффект от регулярных занятий спортом будет гораздо меньший. Избегайте [пустых калорий](#),

следуйте принципам сбалансированного питания — и тогда результаты тренировок проявятся гораздо быстрее.

Фиксируйте свои действия

Ведите дневник своих успехов. Это несложно — хотя бы несколько раз в неделю записывайте, что вы успели сделать и как это отразилось на вашем внешнем виде. Удалось сбросить кило или избавиться от лишнего сантиметра в бедрах или в талии? Запишите это! К концу года вы увидите, какой путь прошли, поставив перед собой цель добиться своей лучшей формы, и оценить свои успехи.

Пусть наступивший год будет полон успехов! Не останавливайтесь на достигнутом, ставьте перед собой новые цели и идите к ним, чтобы развиваться и совершенствоваться.