



## Как вернуться к тренировкам после каникул?

5 советов от профессионального спортсмена и обладателя титула «Сильнейший человек планеты», Сергея Конюшка.

Новогодние праздники и выходные полностью нарушают привычный график тренировок и питания. Большинство проводит зимние каникулы достаточно пассивно и, конечно, это не очень хорошо сказывается на физической форме. Если нет возможности заниматься в привычном темпе, лучше не отказываться от физической активности полностью: гуляйте каждый день или выполняйте легкие тренировки по 10-15 минут в день. Даже если ваши ежедневные занятия будут составлять всего 30% от прежней активности, вы сможете поддерживать себя в хорошей форме долгое время!

Многие возвращаются в зал после затяжных праздников и хотят как можно быстрее

вернуться к привычным тренировкам. Но после перерыва ни в коем случае нельзя резко возобновлять привычную нагрузку и начинать с того места, где вы остановились в последний раз. Это чревато в лучшем случае просто перетренированностью мышц и болью после тренировки, а в худшем случае – травмами и растяжениями.

Как правильно вернуться к тренировкам и быстро прийти в прежнюю форму, рассказал Сергей Конюшок, атлет и телеведущий, эксперт Herbalife, обладатель титула «Сильнейший человек планеты», член «Профессиональной Лиги Стронгменов Украины». Сергей установил 15 рекордов, занесенных в Книгу рекордов Гиннеса, и стал автором четырех мировых рекордов в упражнениях по силовому экстриму – стронгмен.

## **1. “Втягивающие” тренировки**

Хорошая новость: даже после долгого перерыва, достаточно двух недель занятий, чтобы вернуть себе былую форму, главное не пытаться осилить всё и сразу. В первое время занимайтесь в режиме простых «втягивающих» тренировок и обязательно добавьте к привычной программе растяжку. Стретчинг развивает гибкость и стимулирует кровообращение в мышцах, способствуя их ускоренному восстановлению после силовых нагрузок. Кстати, регулярные занятия стретчингом значительно улучшают эластичность мышц, сухожилий и связок. А за счет этого значительно снижается риск получения травм.

## **2. Укрепляющая гиперэкстензия**

После перерыва надо обязательно добавить в тренировку гиперэкстензии. Гиперэкстензия дословно переводится, как «перерастяжение», это вспомогательное упражнение, которое очень хорошо прорабатывает мышцы нижней части спины, ягодицы и бицепсы бедра. Упражнение хорошо само по себе для укрепления и профилактики травм поясницы, а также отлично разогревает мышцы перед основной нагрузкой.



### **3. Постепенное увеличение нагрузки**

Не стоит сразу бросаться к прежним весам, на первой тренировке после отпуска лучше взять ровно половину от обычного рабочего веса. Если до перерыва вы поднимали штангу 50 кг, на первой тренировке лучше взять 25 кг, на второй добавить еще 5 кг, и так, постепенно вы вернетесь к привычному весу.

Кстати, вы знали, что выполнение упражнения с небольшим весом и большим количеством повторов, приводит к тем же результатам, что и традиционная тренировка с большим весом и меньшим количеством повторов.

### **4. Время для восстановления**

Организму нужно время, чтобы привыкнуть к новым нагрузкам. Поэтому, кроме большого количества повторов с меньшим весом, хорошо было бы проработать те группы мышц, на которые обычно не хватает времени: отводящие мышцы бедра, пресс, икроножные, передние большеберцовые и камбаловидные мышцы. Это очень пригодится в будущем.

### **5. Сбалансированное питание**

Подготавливая свое тело к нагрузкам, нельзя забывать о топливе: особое внимание нужно уделить ежедневному рациону. Сбалансированное питание поможет правильно настроить работу организма, восстановить обмен веществ и гораздо

быстрее и эффективнее прийти в хорошую физическую форму.

Ну и главное. Хватит начинать новую жизнь с понедельника. Собрал сумку — и вперед в зал. Прямо сейчас!

Для того, чтобы связаться с индивидуальным консультантом, который составит вам план тренировок и питания, [пройдите по ссылке.](#)