

Здоровый орен air



Летом хочется как можно больше времени проводить вне душных помещений. Если совместить "общение" с природой и занятия спортом, получите и удовольствие, и максимальный эффект от тренировок.

Чем полезна тренировка летом на улице

Фитнес на улице обеспечивает мощный приток кислорода в организм – этим он выгодно отличается от тренировок в душном спортзале. Свежий воздух ускоряет метаболизм, а значит и процесс расщепления жиров. Ваша кровь насыщается кислородом, а благодаря солнечному свету, организм получает необходимый витамин D. Обилие кислорода также позволяет справляться с большим количеством нагрузок и быстрее восстанавливаться после тренировок на улице. Как следствие – улучшается самочувствие и настроение. Постоянно меняющийся пейзаж способствует умственной перезагрузке, а у вас снижается уровень тревоги и стресса.



Тренировки на свежем воздухе очень разнообразны и дают ощутимую нагрузку. Например, бег по пересеченной местности является более интенсивным, чем аналогичная физическая активность на беговой дорожке. Более того, занятия на беговой дорожке или велотренажере в спортзале скорее относятся к кардиотренировкам, а вот бег по пересеченной местности и езда на велосипеде на улице могут стать полноценным тренингом, включающим кардионагрузку и силовую фитнес-подготовку.

Занятия спортом чаще проходят с использованием собственного веса. Это дает ощущение лучшего владения телом, что помогает увереннее чувствовать себя при любом виде активности.

Взяв за правило заниматься каждый день на спортплощадке недалеко от дома, в скором времени можно найти единомышленников, от чего тренировки на улице станут еще и приятным времяпрепровождением.



Как выбрать, чем заниматься

Если вы не знаете, какому виду физической активности отдать предпочтение, для начала просто подумайте, чем бы вам хотелось заниматься. Outdoor тренировки – понятие широкое. Сюда можно отнести как традиционные уличные виды физической активности – бег, ходьба, езда на велосипеде летом и лыжи, коньки зимой, так и выполнение комплексов упражнений на улице (кросс-фит). Некоторые упражнения требуют специального оборудования, другие можно выполнять с весом собственного тела.

Для универсальных тренировок на улице лучше выбрать циклические занятия – бег, ходьбу, велопогулки. Бег по пересеченной местности в последнее время является одним из самых популярных видов outdoor-тренировок. Бегать можно как в лесу, так и по тротуару в городе. Время от времени маршрут лучше менять – так вы не заскучаете, а новая незнакомая местность даст дополнительную нагрузку на мышцы.

У бегунов отлично работают мышцы ног, укрепляется сердечная мышца, повышается выносливость, развивается дыхательная система, сжигаются жировые отложения.

Ходьба – это физиологическая нагрузка, естественная для организма. Полчаса спортивной ходьбы выдержит любой человек, а для тех, кому бег противопоказан, этот вид спортивной деятельности поможет всегда оставаться в форме.

Тренировку лучше разделить на 4 части: первую пройти в спокойном темпе, две других – быстро (это основные части тренировки), во время четвертой – плавно переходить на шаг. Если тело не привыкло к большим физическим нагрузкам, нужно начинать с 15-20 минут занятий, постепенно увеличивая их продолжительность.



Для велосипедной прогулки не нужна особая программа тренировок на лето: можно покататься в выходные с друзьями, использовать велосипед в качестве транспорта, добираясь на работу или учебу. Такой вид физической активности улучшает настроение, способствует повышению мышечного тонуса, развитию вестибулярного аппарата, профилактике варикоза, улучшению сна.

В качестве общеукрепляющих тренировок на улице подойдут круговые тренировки (кросс-фит), во время которых можно задействовать основные мышечные группы. Используйте собственный вес, скамейки, брусья, турники – все, что сможете найти на спортивной площадке. Главное – не

останавливаться, не сбавлять скорость и оттачивать технику. Тогда тренировки на улице станут равноценной заменой занятиям в спортзале.

Когда лучше тренироваться

Для тренировок летом важно учитывать погодные условия: на улице не должно быть слишком жарко или холодно. В жару нарушаются обменные процессы в мышцах, слишком сильно нагружается сердце. Если температура на улице чересчур низкая, переохлаждаются легкие, сужаются сосуды, что опять вызывает дополнительную нагрузку на сердце. Но все же именно жаркий день наименее предпочтителен для занятий. Так что лучше не тренироваться летом под открытым солнцем, а заниматься в жаркие дни до 11 часов или вечером.

Помните, что время тренировок зависит от индивидуальных биоритмов. Если вы с легкостью можете встать пораньше, чтобы выкроить полчаса на тренировку, то занимайтесь с утра. Если просыпаться раньше времени не под силу, лучше не принуждать себя и тренироваться вечером. Заниматься лучше 3-5 раз в неделю по 1-1,5 часа.



Как подготовиться к тренировке

Каждый температурный режим, как и вид нагрузки, требует соответствующей экипировки. Одежда для занятий на улице должна быть удобной, соответствовать погодным условиям и препятствовать травмам. Непромокаемая – во время дождя, закрывающая грудь и плечи – под открытым солнцем для тренировок летом.

Выработайте график и программу – это позволит не "прогуливать" занятия, а заниматься с полной отдачей. Да и место для тренировок на лето лучше выбрать заранее, чтобы скорректировать программу.

Не пренебрегайте разминкой и заминкой во время занятий на улице – это позволит разогреть мышцы, не переохладиться и не получить травму. И, конечно, всегда берите с собой бутылку воды, ведь поддержание водного баланса в организме – залог успешной тренировки.

Если вы давно хотели начать заниматься спортом на открытом воздухе, то лето – самое время это сделать. Пробуйте разные форматы, чтобы найти то, что вам действительно по душе. И не забывайте получать от процесса удовольствие!

Подготовил Карл ФИШЕР.

Популярные фитнес-тренды

Кроулинг

Это ходьба на четвереньках, которая улучшает физическую форму, тренирует суставы, улучшает мозговое кровообращение, снимает нагрузку с позвоночника и помогает держать осанку.

Йога + высокоинтенсивный интервальный тренинг

Большую пользу здоровью приносят комбинированные тренировки. И такие тренировки уже популярны. Как йога, так и высокоинтенсивный интервальный тренинг улучшают физическую выносливость организма, приводят мышцы в тонус, улучшают деятельность сердца.

Экспресс-тренировки

У многих людей нет сил тренироваться ни утром перед работой, ни вечером, когда побеждает не желание улучшить физическую форму, а усталость после напряженного дня. В этом году популярны получасовые экспресс-тренировки во время обеденного перерыва на работе. На таких занятиях применяются техники, которые быстрее всего позволяют сжигать жир.

Грубый и легкий бокс

Эксперты полагают, что в ближайшем будущем многие люди будут худеть и укреплять здоровье с помощью активных занятий боксом либо с личным тренером, либо в рамках группового фитбокса.

Экстремальный фитнес

Когда люди находятся в экстремальных условиях, то действуют энергичнее, интенсивнее, чем обычно. Организм в таком состоянии способен лучше насыщать кровь и мышцы кислородом и питательными веществами. Поэтому популярными становятся тренировки на высоте, в горах или в специальной гипоксической камере.

Умный фитнес

Сейчас люди действуют более продуманно в вопросах спорта, более информированы в том, какие виды тренировок приносят больше пользы в их конкретном случае. Для отслеживания состояния здоровья и своих успехов еще больше поклонников здорового образа жизни будет использовать фитнес-трекеры и другие smart-технологии.