**Стать стройнее без тренажерного зала.**

Регулярные тренировки, даже если они проводятся в домашних условиях, способны сделать тело стройнее, а кожу — более подтянутой. Они полезны для фигуры и всего организма в целом: щитовидная железа активизирует выработку тиреоидных гормонов, отвечающих за регулировку метаболизма. Тем, кто не может посещать спортзал, начинать заниматься следует в домашних условиях.

*В нее входит:*

кардионагрузка: первые тренировки выглядят как обычная пешая прогулка медленным шагом. Тем, кто не привык двигаться много, для начала достаточно 10-15 минут с постепенным увеличением продолжительности прогулки до часа или переходом на бег;

силовые нагрузки: тренировки с силовыми упражнениями ускоряют и поддерживают на должном уровне метаболические процессы. Без них мышцы не станут упругими, а выносливость организма не повысится. Для занятий дома выбирают упражнения, не требующие специального оборудования.

Программа тренировок в домашних условиях для новичков

Качественная разминка в течение 10-15 мин необходима перед каждым занятием. Во время нее мышцы и связки разогреваются, подготавливаются к работе, что заметно снизит риск получения травм или растяжений. После приступают к выполнению упражнений.

*Примерная программа выглядит так:*

* Приседания с максимальным количеством повторений. Для новичков достаточно трех подходов. Нагрузка идет на ягодичные и ножные мышцы.
* Отжимания классические, с колен или невысокой опорой. Необходимо сделать максимальное количество раз в три подхода. Выполнение этих упражнений тренирует весь плечевой пояс и часть спины.
* Жим тяжестей вверх в положении стоя/сидя. Если дома есть гантели, то нужно использовать их. Выполняется от 8 до 15 повторений, три подхода. Упражнение необходимо для красивой линии плеч и закачивания трицепса.
* Скручивания: нагрузка на верхнюю часть тела в положении лежа. Выполняют максимальное количество раз в два подхода.
* Обратное скручивание: лежа на полу, поднимают ягодицы вверх, стараясь сделать максимальное количество повторений в два подхода.
* Во время первых занятий рекомендован короткий отдых после каждого упражнения и более продолжительный после подходов для восстановления дыхания. Постепенно периоды отдыха сокращаются до 60 секунд. В самом начале достаточно заниматься всего раз в неделю и гулять каждый день. Чуть позже количество тренингов увеличивается до двух, а затем трех раз.

Соблюдать питьевой режим и выпивать до 1,5 л чистой воды без газа ежедневно: жидкость уходит из организма вместе с потом, потому ее количество следует восполнять.

Это, как и сбалансированное питание, необходимо для правильного обмена веществ, слаженной работы организма и достижения эффекта от домашней тренировки.