**18 правил безопасной тренировки.**

Соблюдение их не только побережет твое здоровье, но и улучшит отдачу от тренировки.

1. В начале тренировки всегда необходимо выполнять разминку. Так ты подготовишь мышцы к предстоящим нагрузкам

2. Отдых между тренировками одной и той же мышечной группы должен составлять не менее 48 часов. Это минимальное время, нужное для восстановления тканей.

3. Не тренируйся в утомлённом, болезненном состоянии. Многие травмы возникают вследствие перетренированности.

4. Осваивая новое упражнение, работай с минимальной нагрузкой, пока не изучишь технику. Лучше это делать под руководством тренера.

5. Полностью концентрируйся на выполнении упражнения. Не отвлекайся на разговоры и разглядывание девушек (сделаешь это во время отдыха). Контролируй поднятие веса, также будь внимателен во время негативной фазы.

6. При разгибаниях никогда не выключай суставы полностью (не распрямляй полностью руки и ноги под отягощением). Это только перенесёт всю нагрузку на суставы, что чревато травмой. Также избегай избыточного растягивания связок и сухожилий.

7. Старайся удерживать мышцы кора в подобранном состоянии — так ты стабилизируешь позвоночник и убережёшь его от травм.

8. Выполняя упражнение, держи отягощение ближе к телу. Избегай рывковых движений. Соблюдай технику!

9. Никогда не откидывай голову назад при выполнении упражнения, не поднимай слишком высоко вверх и не опускай сильно вниз. Так ты рискуешь повредить очень хрупкие шейные позвонки.

10. Работая в положении стоя, всегда принимай устойчивое положение и сохраняй равновесие.

11. При работе сидя, ступни должны полностью касаться пола, а согнутые в коленях ноги составлять прямой угол. Так ты стабилизируешь поясничный отдел позвоночника.

12. Тренируя мышцы ног, ходи по залу между подходами, чтобы кровь циркулировала по сосудам. В положении сидя кровь застаивается, что может вызвать отёк.

13. Дыши правильно. Выдох всегда на усилии, а вдох на негативной фазе. Не следует надолго задерживать дыхание на усилии. Это может привести к головокружению, разрыву сосудов и потере сознания.

14. Поддерживай водный баланс. Пей воду, даже если не чувствуешь жажды. Первые признаки обезвоживания трудно заметить.

15. Работая с предельными весами, используй страховку.

16. Убедись в исправности спортивного снаряжения. Используй замки на штанги и гантели, надевай тяжелоатлетический ремень, при необходимости бинтуй запястья и используй перчатки.

17. Твоя одежда должна быть не модной, а удобной, не ограничивать движения. Особое внимание удели обуви — никаких шлёпанец и вьетнамок. Обувь должна быть достаточно жёсткой, на нескользкой подошве, плотно шнуроваться. Идеальный вариант — штангетки.

18. После тренировки проводи заминку, растягивайся, делай массаж.

И ещё одно простое правило: всегда приходи на тренировку в хорошем настроении. Оставь проблемы за порогом спортзала. Позитивный настрой на тренировке — половина успеха!