



Наращивание Мышечной Массы

Актуальность



В наше время большое количество времени, мы проводим в сидячем положении, что значительно портит качество нашего тела и организма. И все эти проблемы можно решить просто занимаясь спортом, не имеет значения каким, главное - это давать своему телу нагрузки, это очищает наш разум и тело.

Плюсы для себя и других



Основными плюсами в реализации проекта для меня являются красивая фигура, крепкое здоровье, сила, становление более уверенным в себе и своих возможностях. Безусловно, есть и другие немало важные плюсы: получение новых знаний в сфере спорта, развитие в себе таких качеств, как дисциплинированность и терпение. Но регулярные тренировки стали полезными не только для меня, но и для моих близких. Вдохновившись моими достижениями, также активно, как и я, работает над своим телом, посещая нашу школьную площадку.

Ресурсы

В моем доме есть книга с упражнениями, с которой я начинал и составные гантели, 4 блина по 2кг и 4 блина по 1,5кг для занятий дома.

Помимо домашних тренировок, я посещаю зал, именно он даёт мне неоспоримое преимущество в виде большого выбора в снаряжении и помощи от тренера.



Ход работы

Физические нагрузки в моей жизни появились около полугода назад, но первое время мои старания не приносили мне результата из-за нехватки техники. нарабатывая опыт, я рассчитал наиболее эффективные способы тренировки. вместо того, чтобы разом выполнять все упражнения, необходимо распределить их на 3-4 подхода, именно такой метод помогает увеличивать количество выполненных упражнений. к примеру, в среднем, за раз я мог сделать около 10 подтягиваний, а разделив 20 подтягиваний на 4 подхода по 5 раз, я увеличил свою нагрузку в 2 раза, что и прибавило мне эффективности.



Риски

Занимаясь спортом, необходимо учитывать свои стартовые возможности и соблюдать базовые правила, чтобы регресс не стал Вашим конечным результатом. Но в процессе работы, я пренебрегал разминкой перед тренировкой, что привело к долгому восстановлению мышц, которое заняло 1,5 недели. За столь длинный перерыв пропала системность, влияющая на конечный результат.



Спасибо за внимание

