



Фитнес многими СМИ позиционируется в качестве здорового вида спорта, который гарантирует великолепную фигуру. Более того, инструкторы фитнеса считают, что все упражнения обладают высокой эффективностью.

Однако, недавно стало известно, что не все предлагаемые упражнения приносят пользу и служат обеспечением достижения максимальных результатов. Отдельные, весьма распространенные рекомендации фитнеса на самом деле просто не работают. Считается, что длительный бег посредством беговой дорожки является ни, чем иным, как лучшим видом тренировочного процесса. На самом же деле разнообразие различных упражнений, а не их длительность служат обеспечением максимального результата.

Большинство тренеров утверждают, что занимаясь фитнесом при сильной жаре можно добиться хороших результатов по сжиганию большего количества жира и калорий. Но это совсем не так, ведь количество сжигаемого жира и калорий при абсолютно разных температурах ничем не отличается и оно совершенно одинаково. Некоторые «специалисты» говорят, что для успешного занятия фитнесом следует сосредоточиться на работе сердечнососудистой системе и расчете нагрузок. Но фитнес на самом деле базируется на силе, ловкости, скорости, гибкости и выносливости. Если сконцентрироваться лишь на каких-либо двух параметрах, то в данном случае ожидаемых результатов невозможно достигнуть. Следует определиться со своими слабыми сторонами и направить усилия на усовершенствования именно этих навыков.

Другим мифом фитнеса считается, что без боли невозможно достигнуть намеченной цели. Настоящая боль не является залогом успешных тренировок. В процессе правильных тренировок ощущение легкой усталости или дискомфорта – это считается нормальным явлением, однако если боль представляет собой помеху для функционирования в режиме нормы, то это очень плохо.