

Инструкция к курсу «Здоровая спина +»

Приступая к выполнению данного комплекса, предлагаем вам соблюсти следующие правила:

1. Внимательно слушайте и в щадящем режиме повторяйте упражнения.
2. Увеличивайте нагрузку постепенно.
3. Выполняйте упражнения в медленном темпе.
4. Любое усиление делайте на выдохе.
5. Внутренним взором наблюдайте за тем, какие мышцы напрягаются и насколько вы точно выполняете команды.
6. Учитывайте, что боль в мышцах на 2-3 день после начала выполнения комплекса - это реакция вашей иммунной системы на новую нагрузку, а не молочная кислота. Это означает, что часть мышечных клеток перестают существовать, а новые начинают формироваться. И то и другое вызывает болевые ощущения. На 4-5 день болевые ощущения уходят и тело адаптируется к нагрузке.
7. Учитывайте, что напряжение, которое вы даете в мышцы, каждый раз будет сильнее предыдущего раза. Поэтому, стремитесь к большей эффективности и точности выполнения упражнений.
8. Перед тем, как начать выполнять комплекс, решите: будите ли вы заниматься 5 дней подряд, 21 день или 3 раза в неделю. Далее действуйте по выбранному варианту.
9. Как от любой однотипной работы, так и от упражнений может возникнуть утомление. И если такое возникнет, 1 день пропустите.
10. При этом помните, что любое тело обладает инерцией и не так быстро меняется даже если ваше желание сильное.

Успешных вам тренировок и дофаминового вознаграждения в итоге каждого дня.