**Идеальное тело: советы от спортсменов**

**Олимпийцы рассказывают о правилах работы над собой**

Наверняка каждому из нас знакомо чувство, когда так тяжело найти в себе силы даже для получасовой тренировки. А теперь представьте, что ежедневные тренировки (и совсем не по полчаса) - ваша обязанность. Именно так живут самые профессиональные и успешные спортсмены - участники Олимпиады. Несмотря на то, что их способности иногда кажутся запредельными, олимпийцы - такие же люди, которым приходилось бороться с собой, чтобы достичь целей. Приведённые ниже советы от спортсменов помогут и вам прийти к желаемому результату, а также раскроют некоторые секреты профессионалов.

**Совет от спортсменов: тренируйтесь в компании**

Многие олимпийцы признали, что совместная тренировка с друзьями - лучший подход к выполнению необходимых упражнений. Во-первых, после занятий можно вместе сходить куда-нибудь и обсудить достигнутые результаты. Во-вторых, групповые упражнения заставляют вас работать лучше, потому что напряжённый труд товарищей по тренировкам наверняка смотивирует и вас заниматься усерднее.

**Совет от спортсменов: заведите дневник**

“Тренировки без чёткого плана - не тренировки”, - считают олимпийцы. Для того, чтобы распределять время максимально эффективно, нужно чётко знать, какие упражнения были выполнены во время предыдущих занятий, на что нужно обратить особое внимание и каких результатов нужно достичь. Кроме того, задумайтесь, как же приятно видеть чёткий план и знать, что все его этапы вы с успехом прошли и ещё на шаг приблизились к идеальному телу.

**Совет от спортсменов: тренировки - работа**

В начале этого материала мы писали о том, что для спортсменов тренировки - это некая обязанность. И это чистая правда. Олимпийцы советуют заранее выделять время для тренировок, отмечая это в дневнике/органайзере как важное дело. Вы должны решить, в какое именно время и когда вы уделите несколько минут упражнениям. Если же вы просто скажете себе что-то вроде “наверное, завтра нужно заняться прессом”, то этого, скорее всего, так и не произойдёт.

**Совет от спортсменов: избегайте сидячего отдыха**

Если вы страшно устали после рабочей недели, не спешите устраиваться на диване на все последующие выходные. Олимпийцы советуют давать себе хотя бы элементарные нагрузки: например, посвятите некоторое время прогулке на свежем воздухе. Если же активный отдых для вас только в радость, то займитесь йогой или бегом. Не давая себе лениться по выходным, вы зарядитесь бодростью на всю следующую неделю.

**Совет от спортсменов: ставьте цели**

“Нет стимула - нет результатов”, - считают чемпионы. И мы с ними абсолютно согласны. Постоянно держите в голове образ того, чего вы хотите достичь. Тренируйтесь ради красивого и здорового тела, ради восхищённых взглядов друзей и прохожих, ради повышения самооценки - в общем, ради того, что может заставить вас посвящать себя упражнениям. Потеряв стимул, вы запросто можете расслабиться, чего, конечно, не нужно допускать.

**Совет от спортсменов: не забывайте о витаминах**

Не стоит полагать, что все необходимые полезные вещества мы получаем из пищи: это не так. Из-за того, что рацион питания в силу нехватки времени или других факторов может быть весьма однообразным, наш организм часто испытывает нехватку определённых витаминов. Для того, чтобы результат тренировок был поистине стоящим, проконсультируйтесь с врачом относительно того, какими натуральными добавками можно улучшить ваш рацион.

**Совет от спортсменов: пейте много воды**

Во время тренировок потоотделение происходит в особо активном режиме, поэтому вашему организму требуется много жидкости. Спортсмены делятся своими привычками всегда брать с собой бутылку с водой и много пить в течение дня. Кроме того, вода, как утверждают олимпийцы, способна также сделать вашу кожу более подтянутой (и, как следствие, красивой), что тоже только говорит в пользу необходимости употребления большого количества жидкости.

**Совет от спортсменов: всё дело в разнообразии**

Несмотря на то, что основную часть времени олимпийцы отводят “своим” видам спорта, они советуют заниматься как минимум ещё одним активным хобби факультативно. Изменение типа нагрузок положительно сказывается на состоянии суставов и мышц, позволяя сделать ваше тело более гибким и натренированным. Постоянно открывайте для себя что-то новое, обращайтесь к тому, что ещё никогда не пробовали, и тогда не только ваше тело, но и ваше настроение всегда будет прекрасным.

<http://zdorovie43.gorodkirov.ru/content/article/idealnoe-telo-sovetyi-ot-sportsmenov-20140218-1711/>