

**Изюмова Анна Андреевна**

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ТРЕНИРОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена физическая культура как одна из составляющих здорового образа жизни. Автором представлено в каком порядке лучше выполнять те или иные упражнения, способствующие подтягиванию тела, а также в том числе повышению своей личностной самооценки.*

***Ключевые слова:** тренировка, спорт, разминка, самооценка, здоровый человек.*

### *Введение.*

Видя подтянутых девушек, мы думаем: «повезло с генетикой». На самом деле, за этим телом стоит огромная проделанная работа над собой, своим образом жизни. Благодаря чему девушка уверенно чувствует себя и дышит полной грудью, наслаждаясь жизнью. Абсолютно каждая может выглядеть также, если будет следить за собой комплексно: это не только занятия спортом, но и все в совокупности – правильное полноценное питание, спорт и скрабы / массажи / обертывания.

### *Тренировка.*

Любое занятие нужно начинать с разминки, физические упражнения не исключение. Сначала выполняем общие развивающие упражнения на месте, после желательно побегать на месте 5–7 мин или попрыгать на скакалке, чтобы полностью прогреть мышцы и не навредить себе в дальнейшем. В основную часть входят следующие упражнения: приседания, выпады на месте поочередно, махи ног назад на четвереньках поочередно, планка на прямых руках, скручивания в короткой амплитуде.

### *Сбалансированное питание.*

Сбалансированное питание включает в себя то, чтобы в вашем рационе преобладало необходимое количество белков, жиров и углеводов. Старайтесь завтракать, благодаря этому, будет меньше хотеться есть вечером и ночью. Самый плотный прием пищи – завтрак, самый легкий – ужин (предпочтительно: белая рыба, курица, творог (не злоупотреблять, чтобы утром не было отеков)).

1. Завтрак – сырники на рисовой муке с медом / сметаной, также до 12 дня можно съесть не более 30 грамм горького шоколада.

2. Перекус – фрукт.

3. Обед – каша с куриным филе / рыбой и обязательно овощи.

4. Ужин – белая рыба и овощи / салат.

### *Вывод.*

Следя за своим питанием, уделяя 3 раза в неделю спорту, уже через 3 недели вы сможете увидеть результат не только на весах, но и в ваших параметрах. Поверьте, отражение в зеркале настолько понравится вам, что больше не захочется есть на ночь булки и торты.

### *Список литературы*

1. Лях В.И. Учебник для вузов / В.И. Лях.

2. Зданевич А.А. Учебник по физической культуре 10–11 класс / А.А Зданевич.