Спорт в наше время к счастью является очень популярным занятием. Для кого-то это способ заработка, как для профессиональных спортсменов, для некоторых это способ поддерживать свое тело в хорошей форме, а для кого-то просто развлечение, как для фанатов.

Если рассматривать человека со стороны анатомии, то мы буквально созданы, чтобы подвергаться физическим нагрузкам, вопрос в том, как это организовать так, чтобы получить от этого не спазмы, растяжения и грыжи, а спортивное, сильное выносливое тело?

Наши мышцы, состоят из двух типов волокон: Быстро сокращающиеся (обладают быстротой для выполнения кратковременных действий высокой интенсивности в анаэробном режиме и хорошо развитыми механизмами восполнения запасов АТФ). Медленно сокращающиеся (оптимизированы эволюцией под задачи выполнения продолжительной работы аэробного характера, и поэтому характеризуются меньшей скоростью действий по сравнению с «быстрыми», но прекрасно развитой   
системой аэробного окисления). Соответственно, при желании быть и сильным, и выносливым, нужно развивать оба типа волокон.

При первичной силовой нагрузке, в случае, если человек до этого не занимался силовыми тренировками, его мышцы довольно быстро наполняться молочной кислотой, которая удаляется в меньших объемах, чем приливает и соответственно происходит так называемый “Отказ”, то есть мышца из-за закисления не может сокращаться какое-то время. Именно такая реакция является первичной на силовую нагрузку неподготовленного организма. Далее, примерно в течении 8-12 часов, мышца начнет болеть. Это связано с микро-разрывами ткани. В этот момент организм начинает активный синтез белка, для укрепления надорванных тканей новыми, более сильными. Этот процесс и называется силовой тренировкой, заточенное на рост мышц, благодаря микро-надрывам. Главное в таких тренировках, особенно для новичков, не перестараться с весом, так как можно получить серьезную травму, вплоть до разрывов мышц и связок.  
 Одним из трех важнейших аспектов успеха в спорте является питание. Здесь главное - это понять вашу ситуацию. Нас интересуют белки, жиры, углеводы, или сокращенно БЖУ. Белки – строительный материал наших мышц, углеводы – энергия для мышц, Жиры –нормализация важнейших жизненных процессов. Везде нужен баланс. Если мы ставим цель набрать мышечную массу, наша задача начать потреблять больше белков и углеводов. Если наша задача похудеть, потреблять больше белка, но меньше углеводов и жиров. Если набрать жировую массу, то потреблять больше жиров и углеводов. Самое главное после тренировки, это процесс восстановления. Мы растем именно когда отдыхаем, когда наш организм заделывает микро-надрывы. Примерно через 2-3 часа после тренировки нужно сделать высокобелковый прием пищи, чтобы дать организму материал для работы. Я могу порекомендовать такие блюда как: Куриная грудка, печень, рыба, сыр, ну и конечно протеин. Нюансов много, допустим за 2-3 часа до тренировки нужно хорошо поесть, но не употреблять долго перевариваемые жирный продукты, так как вся кровь уйдет на их переваривание, и не сможет прилить в нужных количествах в мышцы. Также важно употреблять продукты, содержащие витамины и минералы, это тоже хорошо скажется на мышцах.  
 Сон важен не только для спортсменов, но и для обычных людей. Его нарушения всегда вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Но, если регулярно подвергать себя физическим нагрузкам, и не давать своему организму отдыха, это приведёт к печальным последствиям. Именно во время сна, наши мышцы, связки лучше всего восстанавливаются после нагрузки, а наш мозг, после отдыха с новыми силами и мотивацией подходит к тренировкам. Но важен не просто сон, а строгий график. Спать нужно лучше всего в период с 22:00 до 8-9:00 это является оптимальным временем для сна. Дневной сон также уместен, но желательно не более часа.

Как правильно начать тренироваться?

1. Выберите себе 3-4 дня в неделю и уделяйте тренировкам не менее 1 часа времени  
2. Если вы новичок, начните тренироваться с тренером, так вы точно не ошибетесь, и получите опыт  
3. Регулируйте образ жизни (Откажитесь от вредных привычек, нормализуйте сон и питание)  
4. Не забывайте разнообразить тренировки (Не надо проводить 4 силовые тренировки на неделе. Сходите 1 раз в бассейн или устройте кросс на улице, на беговой дорожке)  
5. Занимайтесь самодисциплиной (Это самое важное в любом деле, главное не ограничивайте себя слишком сильно. Вы можете позволить себе раз в неделю поесть свою любимую шоколадку, или выпить лимонад, это поможет разгрузить вашу нервную систему.)

Наш организм по-настоящему прекрасен, если научиться понимать его, ограничивать ваши желания, трудиться и отдыхать, вас ждет светлое, здоровое будущее, без проблем со здоровьем (если делать все грамотно). Спорт, движение, это наша суть, мы были для этого созданы, так почему мы должны сидеть дома, и ничего не делать? Нет оправданий бездействию, человек существо ленивое, но мечтательное. И только если начать ограничивать себя, проявлять силу воли, мы можем добиться результата.