**Домашние тренировки: как извлекать пользу.**
Спортзал — это, конечно, хорошо, но что делать, если побочные минусы перевешивают на чаше “спортивных” весов? Занятия дома тоже нелегко даются, однако выход всё же есть.
В статье подобраны советы, которые помогут начать тренировки в домашних условиях с пользой и комфортом.

**Мотивация.**Плюсов в физических домашних нагрузках довольно много. Не нужно тратиться на спортзал, предварительно при этом ломая голову, какие тренировки должны входить в абонемент, покупать ли его каждый месяц или сразу взять годовой, а также подстраиваться под расписание. Сразу же убираем оплату проезда и прибавляем сэкономленное время на поездки.
Однако дома намного труднее взять себя в руки, отвлечься от просмотра сериала или прокручивания ленты в Инстаграм. Поэтому нужно обозначить для себя цель занятия спортом. И причина должна быть достаточно серьезной, чтобы вновь не переносить на завтра начало тренировок, ссылаясь на усталость после работы или плохое настроение. **Режим тренировок.**Составить режим не только тренировок, но и дня является самой первостепенной задачей. Помочь в этом могут не только записи в ежедневник, но и специальные программы для смартфонов.
Для физических нагрузок должны оставаться приличные запасы и времени, и сил. Не стоит изнурять себя силовыми упражнениями каждодневно, надеясь на быстрый результат: начинать лучше постепенно, прислушиваясь к своему телу. Например, можно начать с введения в привычный образ жизни зарядки по утрам и небольшого йога-сета перед сном.
Не стоит также забывать и об отдыхе, ведь если организм не успеет восстановиться, то следующая тренировка не только будет неэффективной, но и может нанести вред (растянутая мышца явно не порадует). **Результат, приносящий пользу.**Тренировки следует подбирать не только с определенной целью (похудеть или набрать мышечную массу), но и сопоставлять с текущим настроением. Если упражнения будут приносить дискомфорт и отбирать большое количество сил, то и мотивация улетучится. Здесь сразу пострадают и физическое, и психическое здоровье. Постоянно напоминающая о тренировках неприятная боль во всем теле до депрессии вряд ли доведет, но срыв на пачку печенья вместо спорта, а затем ненависть к самому себе не заставят себя ждать.
Сложность в продолжении заключается еще в том, что результата можно долго не наблюдать. Допустим, мучаете себя качанием пресса целый месяц, а кубиков все нет и нет. Но стоит ли бросать тренировки, если начало уже положено?
Физические нагрузки никогда не могут быть безрезультатными, а вот их отсутствие заметно сразу.
Также не стоит расслабляться и пропускать занятия, когда появляются первые достижения. Например, можно заменить силовые нагрузки на кардио, подойдет даже уборка.

Дисциплина и адекватно поставленные цели позитивно отражаются не только на внешнем состоянии, но и внутреннем. Подтянутый живот или стройные икры будут напоминать о сложности проделанного пути, тем самым повышая самооценку и уровень гордости за самого себя.