

Александр Баха

10 Советов Призывнику

16+

Александр Баха

10 советов призывнику

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51361819

SelfPub; 2020

Аннотация

Десять простых советов молодым ребятам, которые отправляются служить в российскую армию.

Содержание

Совет №1	4
Совет №2	5
Совет №3	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Совет №1

Физподготовка. Бег.

Лучше всего начинать готовиться заранее. За полгода, год. Так будет возможность набрать приличную форму, и не подыхать на первой же пробежке, когда прибудете в свою часть. Ребят с хорошей физической формой уважают не только сослуживцы, но и офицеры.

Начинать нужно не спеша. Сначала, пару недель зарядка, состоящая из разминки и лёгкой пробежки минут на 10. Не надо в первый же день рвать себя на части так, что аж потом на стул присесть не сможешь.

Здесь главный принцип – это постепенное наращивание нагрузки. Сегодня побегал 10 минут, через день 11-12. И так и прибавляешь по одной – две минуты, но прибавляешь регулярно. Таким образом, так как в году 365 дней, то теоретически, по прошествии этого времени, пробежка в течении 1 часа не будет для Вас проблемой. А это уже результат!

Почему теоретически? Потому что всякое бывает. Например, во время болезни заниматься не стоит. Так как на тренировке ускоряется обмен веществ, а это может привести к ухудшению состояния, и даже к хроническим заболеваниям. То же касается и силовой тренировки. Но это уже другая тема)

Совет №2

Физподготовка. Силовая тренировка.

Так как мы уже определились с тем, что чем раньше начнёшь, тем лучше, поэтому сразу к делу. Совсем не обязательно записываться в тренажерный зал. Так как тренинг с тяжестями требует вдумчивого подхода, изучения техники, поиска рабочих весов и так далее. А это все занимает время.

Лучше взять на вооружение 3 простых, но эффективных упражнения:

Подтягивания

Приседания

Отжимания

Всё. Больше ничего не надо.

Принцип постепенности здесь также важен. Начинаем понемногу, вырабатываем у себя привычку.

Самый лучший вариант – это сегодня бег, завтра силовая. Так и чередовать.

Нормативы, к которым нужно стремиться:

Подтягивания 15 раз и больше. Это норматив даже в спецвойсках.

Приседания 50-100. Кажется что много, но не так все страшно.

Отжимания 50 и больше. Отжиматься лучше на кулаках. Понимаю, что больно, но это укрепляет лучезапястный

сустав, да и руки остаются чистыми.

Всего этого реально достичь, начиная с малого и прибавляя по 1-2 повтора.

Совет №3

Физподготовка. Если нет времени.

Несомненно, если есть запас времени перед призывом в армию, то это только на пользу. Но если времени нет, то с точки зрения физподготовки можно сделать следующее: выяснить свои показатели. То есть, по сути, узнать, на что Вы способны. Сколько раз отжимаетесь, сколько подтягиваетесь и приседаете. Это даст Вам точку отсчёта, и Вы сможете контролировать свой прогресс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.