При физических нагрузках очень важно соблюдать режим. А еще очень важен самоконтроль!

Срочный самоконтроль – это контроль за соответствием выполняемой нагрузки возможностям организма в период ее выполнения:

- **Частота пульса** подсчитывается за 10 секунд сразу после прекращения занятий и умножается на 6. Частота пульса, особенно в первые 8-12 недель трени-ровок, не должна превышать 120-140 ударов в минуту. В дальнейшем можно пользоваться формулой 180 минус возраст в годах.
- Появление значительной **одышки**, вынуждающей дышать через рот, свидетельствует о чрезмерной нагрузке и является сигналом для ее уменьшения или прекращения.
- **Усиленная потливость, усталость, боль в ногах, неуравновешенный шаг, покачивание тела, сердце-биение** – сигналы для пересмотра нагрузок.

Плановый самоконтроль - контроль за адекватностью осуществляемой тренировочной программы в целом:

- **Пульс в состоянии покоя** - постепенное снижение частоты пульса в покое свидетельствует о тренирующем эффекте занятий.

- **Восстанавливаемость пульса** - сокращение времени возвращения частоты пульса к исходной после, например, 20 приседаний свидетельствует о благоприятном действии тренировок и адекватности выполняемых нагрузок; увеличение этого времени говорит о необходимости уменьшения нагрузок.
- **Самочувствие** - сон, аппетит, настроение, работоспособность, улучшение общего состояния свидетельствует об эффективности тренировок, а ухудшение его без других определенных причин - о чрезмерности нагрузок и требует отдыха для восстановления.

Правильный выбор физической нагрузки - важное условие ее положительного эффекта и гарантия ее постоянного выполнения. Пусть каждое движение доставит вам радость и удовольствие!