



Home » Спорт » Спорт для новачків: скільки разів на тиждень тренуватись, щоб був результат і б...

Спорт для новачків: скільки разів на тиждень тренуватись, щоб був результат і без зривів



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА – 14 Травня 2026, 08:08 ⌚ 2 Mins Read – СПОРТ



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Багато людей відкладають спорт через страх перевтоми або невпевненість, з чого почати. Найчастіше новачки роблять одну й ту саму помилку – намагаються тренуватися щодня, а вже через кілька тижнів повністю втрачають мотивацію. Насправді для хорошого результату важлива не кількість тренувань, а регулярність.

Тренери радять починати з **2-3 тренувань на тиждень**. Саме такий режим дозволяє організму адаптуватися до навантажень без стресу. Якщо одразу

перевантажити себе, можуть з'явитися сильна втома, біль у м'язах і навіть небажання продовжувати заняття.

Для старту не обов'язково йти в зал. Підійдуть домашні тренування, швидка ходьба, легкий біг, плавання або велосипед. Головне – рухатися регулярно і поступово збільшувати активність.

Ще одна важлива порада – не тренуватися «на максимум». Новачкам краще завершувати заняття з відчуттям легкої втоми, а не повного виснаження. Це допомагає швидше звикнути до спорту і не кинути його після перших днів.

Не менш важливе відновлення. Організму потрібен час для адаптації, тому дні відпочинку – це частина прогресу, а не лень. Саме під час відпочинку м'язи зміцнюються і відновлюються.

Фахівці також радять не гнатися за швидкими результатами. У перші тижні головне – сформувати звичку. Навіть 20–30 хвилин активності кілька разів на тиждень уже позитивно впливають на самопочуття, сон і рівень енергії.

Окрему увагу варто приділити харчуванню та воді. Без нормального сну, достатньої кількості білка і рідини організму буде складніше адаптуватися до навантажень.

У підсумку, для новачків ідеальний спорт – це не виснажливі марафони, а помірна і регулярна активність. І саме такий підхід допомагає отримати результат без стресу та зривів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

спорт

тренування

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

