Автор: Administrator
05.12.2011 21:20 -

Довольно часто тренировки, особенно у работающих или обучающихся людей проходят во второй половине дня, после работы или учебы. Тогда возникают проблемы, связанные с усталостью. Конечно, к середине тренировки обычно усталость отступает, но до этого не получится провести ни нормальную разминку, но скоростную работу, которая необходима для разогрева и подготовки к работе суставов. В подготовке к такой тренировке необходимо использовать совершенно другие масла, чем при подготовке к зарядке или тренировке утром.

Самая лучшая смесь состоит из розмарина, которого берут одну часть, и базилика и эвкалипта, которых нужно по две части. Эвкалипт необходим для того, чтобы улучшить работу сразу двух систем – нервной и эндокринной. Розмарин точно так же необходим для того, чтобы снимать не мышечную, а скорее ментальную усталость. Базилик при этом помогает создать вокруг человека ощущение свежести и легкости, что помогает перестать, в принципе, чувствовать усталость.

Но здесь есть определенная система, которой редко придерживаются даже те, кто пользуется такими способами повышения эффективности занятий. Для воздействия ароматам необходимо намного больше времени, чем пара минут. А чаще всего именно пару минут терапия и проводится, благодаря чему люди не ощущают никакого эффекта, особенно тонизирующего. Минимальное время, чтобы можно было рассчитывать на результат в любом случае не меньше десяти минут. А идеальное время воздействия такого метода улучшения занятий пятнадцать минут. Самое главное – заложить в свое дневное расписание пятнадцать минут на расслабление и тонизирование организма перед нагрузками. Эффективность этого метода также доказана многочисленными практиками. Если ваш тренер будет не против, то было бы полезно распылять масла не только в вашей квартире или не просто носить в аромакулоне, а использовать в раздевалке.

Автор: Administrator
05.12.2011 21:20 -

После вечерней тренировки необходимо успокоится, чтобы потом можно было нормально провести вечер или попросту лечь спать. Для этого можно применять масла лаванды, а также и смеси, которые рекомендуются для успокоения после утренней зарядки.