

**Міністерство освіти і науки України**  
**Донбаська державна машинобудівна академія**

**Л. В. Кошева**

# **ФІТНЕС**

**Навчальний посібник**

(для викладачів і студентів)

Затверджено  
на засіданні вченої ради  
Протокол № 11 від 27.06.2018

**Краматорськ**  
**2018**

УДК 796.011.1

К 76

**Рецензенти:**

*Дичко В. В.*, доктор біологічних наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету;

*Щелкунов А. О.*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Слов'янського державного педагогічного університету.

**Кошева, Л. В.**

К 76 Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с.  
ISBN 978-966-379-841-7.

Дана характеристика поняття «фітнес», класифікація основних видів тренувальних програм. Розглянуто методику організації спортивно-оздоровчих занять з урахуванням особливостей фізичного стану, статури і поставлених завдань.

Представлені комплекси вправ для корекції окремих недоліків фігури, а також рекомендації щодо запобігання травматизму та надання першої допомоги в умовах використання сучасних спортивних тренажерів і знарядь.

Матеріал може бути використаний викладачами фізичного виховання, інструкторами з фітнесу, студентами під час самостійних занять.

**УДК 796.011.1**

© Л. В. Кошева, 2018

© ДДМА, 2018

ISBN 978-966-379-841-7

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.....	5
1.1 Що таке фітнес.....	5
1.2 Типи статур і фігур.....	6
1.3 Персональний контроль стану здоров'я.....	7
1.4 Тестування.....	8
2 ВИДИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ.....	11
2.1 Калланетика.....	11
2.2 Йога.....	12
2.3 Пілатес.....	13
2.4 Тай-Чі.....	13
2.5 Оздоровча аеробіка. Основні напрямки.....	14
2.6 Динамічний тренінг.....	21
2.7 Формування тренувальних програм.....	23
3 ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ.....	25
3.1 Вибір виду тренувальних занять.....	25
3.2 Основні правила занять у тренажерному залі.....	29
3.3 Знаряддя і тренажери.....	30
3.4 Як виконувати вправи.....	31
3.5 Профілактика травматизму.....	36
3.6 Рекомендації щодо релаксації.....	37
4 КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ.....	39
4.1 Вправи для шиї й плечей.....	39
4.2 Красиві руки.....	40
4.3 Гарний бюст – гордість жінки.....	42
4.4 Позбавляємося сутулості.....	43
4.5 Вправи для «вузької талії».....	45
4.6 Вправи для черевного преса.....	46
4.7 Стрункі стегна.....	50
4.8 Стретчинг.....	55
4.9 Спеціальні фітнес-вправи.....	57
5 ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
ЛІТЕРАТУРА.....	63

## ВСТУП

Антична концепція здоров'я, викладена Платоном, зводиться до кількох основних положень:

- здоров'я трактується як гармонія і пропорційність, оптимальне співвідношення тілесних і духовних складових людського ества;

- важливо неухильно слідувати своєю природою і загальною природою речей;

- здорове життя ґрунтується на керівництві розуму;

- основні духовні якості здорової людини – розсудливість і самовладання, завдяки яким людина стійко переносить позбавлення і лиха, не залежать від зовнішніх впливів і благ;

- звернення до самого себе – це необхідна умова здорового способу життя; прагнучи до здоров'я і врівноваженості, «точку опори» слід шукати не зовні, а в собі, бо зовнішні блага минуці, вони не належать тобі і можуть принести лише тимчасове задоволення або насолоду, але не забезпечують стійкого стану у світі.

Але з часів Платона світ змінився на краще, змінилося багато в чому і саме поняття здоров'я. У сучасному суспільстві античний постулат «У здоровому тілі – здоровий дух» втратив свою переконливість. І здоровий дух може жити у хворому тілі, і здорове тіло здатне бути носієм духу хворого.

Зараз основною проблемою нашого суспільства є зниження працездатності організму людини, оскільки в умовах сучасного світу з появою засобів, які полегшують діяльність, різко скоротилася рухова активність людей. М'язи, втрачаючи необхідне навантаження, слабшають, що поступово призводить до атрофії м'язів, знижує їхню еластичність і необхідні для роботи властивості. В кінцевому підсумку, це призводить до зниження функціональних можливостей людини, а також різного роду захворювань.

Лева частка напруження і втоми, які ми відчуваємо день у день, викликані поганою поставою, дисбалансом тіла і недостатньо правильним диханням. Багатьом із нас здається, що тільки хобі та дозвілля дозволяють відчувати себе розслаблено і бадьоро. Ми забули, як використовувати силу і гнучкість, властиві нашим тілам.

Сьогодні у житті, що швидко змінюється, фізична і розумова напруга, з якими ми стикаємося, – небезпечна загроза нашому здоров'ю. Одним із засобів боротьби за здоров'я і довголіття став фітнес.

# 1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

## 1.1 Що таке фітнес

У буквальному перекладі з англійської слово fitness означає придатність. Під цим терміном розуміється різнобічний розвиток фізичних здібностей за умови поліпшення самопочуття. Вираз «to be fit» можна перекласти як «бути у формі». У підручнику Е. Т. Хоулі і Б. Д. Френкса «Оздоровчий фітнес» наведено визначення «Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичні компоненти» [4].

Фітнес – це:

- активний спосіб життя;
- багаторічний досвід фахівців, втілений у спеціально розроблених програмах фітнес-занять, абсолютно безпечних, складених саме для підтримки і зміцнення здоров'я людини;
- система тренувань і особливий спосіб життя, який забезпечує добре самопочуття і позитивний погляд на світ;
- повна життєва філософія, яка допомагає людині пізнати себе, свою особистість, досягти гармонії внутрішнього світу і навчитися позитивно ставитися до світу зовнішнього;
- чудовий спосіб збереження і продовження молодості.

Фітнесом можуть займатися практично всі, для цього розробляються спеціальні фітнес-програми, їх існує велика кількість, вони, як правило, безпечні і складені так, щоб надати максимум користі людському організму. Ці програми створюються індивідуально досвідченими тренерами, фахівцями, лікарями, спортсменами, дієтологами й іншими професіоналами в цьому питанні комплексного підходу до оздоровлення організму.

Мета фітнес тренувань – не просто досягнення будь-яких спортивних результатів, а привчання до фізичної активності, до ведення здорового способу життя.

## 1.2 Типи статур і фігур

Визначити свій тип – значить зробити півкроку на шляху до зразкової фігури. Люди з різними типами статури по-різному реагують на одну і ту ж систему тренування. Кожному типу потрібна своя власна, суто індивідуальна програма.

Розрізняються три різних типи статур, які називаються соматотипами: ектоморфний, мезоморфний та ендоморфний.

Ектоморф володіє коротким тулубом, довгими руками и ногами, довгими и вузькими ступнями и долонями, а також дуже невеликим запасом жиру. Вів вузький у грудях и плечах, а м'язи у нього зазвичай довгі и тонкі. Обмін речовини у ектоморфів дуже швидкий, тому з жировими відкладеннями проблем зазвичай не буває. Втім, і м'язи наростити їм важче.

Мезоморф – широка грудна клітка, довгий тулуб, міцна м'язова структура и велика сила. Це спортсмен з народження.

Ендоморф – м'яка мускулатура, кругле обличчя, коротка шия, широкі стегна и великий запас жиру. Типовий ендоморф – повненька людина, у якої відносно високий відсоток жиру порівняно із м'язами. Такі люди швидко і легко набирають вагу. Як правило, жир відкладається у них на стенах и сідницях.

Рідко можна зустріти людину з чітко вираженою модельною статурою якогось одного типу. В основному спостерігається поєднання ознак усіх трьох типів. За існуючою класифікацією розрізняється вісімдесят вісім підтипів, що утворюються у результаті переважання тих чи інших показників основного типу. Ступінь переважання оцінюється в умовних одиницях від 1 до 7. Наприклад, якщо характеристика вашої статури оцінюється як ектоморфний (2), мезоморфний (6) і ендоморфний (5), то ви ендомезоморф, тобто у вас в основному спортивний тип з добре розвиненою мускулатурою, але при цьому схильний до надлишкових жирових відкладень.

Під час коригування фізичних форм за допомогою програми фізичних навантажень трьох категорій, описаних вище, занадто мало. Розширена класифікація включає 6 типів: А-подібна, Н-подібна, І-подібна, О-подібна, Т-подібна і Х-подібна.

А-подібна – плечі вузькі, таз трохи ширший; враження «важкої» нижньої частини тіла: повні ноги і сідниці; тенденція до відкладання жиру нижче талії (верх тіла може навіть здаватися худим); низька швидкість обміну речовин (якщо спеціально не стежити за дієтою, вага швидко прибуває).

Н-подібна – широкий або середній кістяк, невеликі груди, повні ноги, візуальне враження приблизно однакової ширини плечей і тазу; тенде-

нція до утворення жирових відкладень в області живота і стегон; помірна швидкість обміну речовин.

I-подібна – тонкий кістяк, сухорлявий; слабка мускулатура; майже відсутні жирові відкладення; висока швидкість обміну речовин.

O-подібна – широкі кістки; широкі таз и плечі; повні стегна, груди, руки; явний надлишок жирових відкладень по всьому тілу; низький метаболізм.

T-подібна – плечі широкі, ширші за таз; жир відкладається в основному на тулубі (спина, груди, боки); середня швидкість обміну речовин.

X-подібна – кістки середні; ширина плечей приблизно дорівнює ширині стегон; вузька талія; повні груди; жирові відкладення утворюються на сідницях и стегнах; середня швидкість обміну речовин.

Спочатку необхідно визначитися з типом статури, а вже потім приступати до тренувань.

### 1.3 Персональний контроль стану здоров'я

*Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС).* Частота пульсу може змінюватися: збільшуватися і знижуватися в залежності від стану протягом дня. Чим вище рівень тренуваності, тим нижче ЧСС під час навантажень. Для того щоб тренування проходило в області аеробної витривалості, інтенсивність навантаження повинна бути низькою.

Підрахунок кількості ударів пульсу – найпростіший метод визначення його частоти. Для вимірювання необхідно покласти вказівний і середній пальці на внутрішню сторону зап'ястя або на сонну артерію і протягом 15 секунд рахувати удари, потім помножити це число на 4. Отримана величина і є частота пульсу за хвилину.

Більш зручний для цієї мети спеціальний електронний апарат з вимірювання частоти пульсу, який носять на грудях. Він реєструє реакції серця і без проводів передає їх на датчик, одягнений на зап'ясті. Очевидна перевага: можливо в будь-який час у процесі тренування зняти показання з приладу і, в залежності від значення, скорегувати навантаження, збільшивши або зменшивши його.

Пульс за умови раціонального навантаження (ПРН) можна розрахувати за допомогою середнього значення пульсу  $ЧСС_{cp}$  у стані спокою протягом п'яти днів вранці відразу після пробудження:

$$ПРН = (220 - \text{вік} - ЧСС_{cp}) \times 0,7 + ЧСС_{cp}.$$

Якщо вік – 20 років,  $ЧСС_{cp} = 60$ , то  $ПРН = 158$ . Це означає, що для оптимального скорочення жирових клітин необхідно регулярно тренуватися протягом мінімум 60 хвилин з незмінним пульсом в 155–160 ударів на хвилину.

Визначення ідеальної ваги. Для визначення ідеальної ваги використовують кілька простих емпіричних формул:

1. Формули Купера:

- ідеальна вага для жінки (кг):

$$(\text{Зріст (см)} \times 3,5 - 2,54 - 108) \times 0,453.$$

- ідеальна вага для чоловіка (кг):

$$(\text{Зріст (см)} \times 4,0 - 2,54 - 128) \times 0,453.$$

2. Для жінок:  $M = (P - 100) \times 0,9$ ;

для чоловіків:  $M = (P - 100) \times 0,85$ ,

де  $M$  – нормальна вага в кг,

$P$  – зріст у см.

3. ІМТ (індекс маси тіла). Вага тіла (у кг) розділити на величину зросту (в метрах), взяту у квадраті. Якщо отриманий результат перевищує 25 кг / кв.м, але менше 30 – це свідчить про надмірну масу, але це ще не ожиріння. При ІМТ більше 30 кг / кв.м мова йде вже про ожиріння:

1 група – 30–34,9,

2 група – 35–40,

3 група – вище 40.

## 1.4 Тестування

**Сила м'язів** – це величина разового максимального зусилля, на яке лось здатний м'яз. Сила прибуває в міру тренуваності, тому за рівнем сили можна визначити особисту категорію в фітнесі.

Тест «максимальна вага в жимі лежачи». Ця вправа дозволяє оцінити силу всіх м'язів тулуба і виконується зі штангою.

Порядок проходження тесту.

Після розминки 10–15 хвилин виконується жим лежачи на лаві. Спочатку 4 повтори зі штангою приблизно в 50 % своєї звичайної робочої ваги, потім ще 3 повтори зі штангою 60 % робочої ваги і 2 повтори – 75 %. Завершити перший етап двома повторами з обтяженнями 85 % і 90 % (по 1 разу); відпочинок між сетами 1–2 хвилини,



Приступайте до самого тесту. Визначивши граничну вагу, можна встановити разовий максимум відповідно до даних таблиці 1.

*Таблиця 1 – Разовий результат у жимі лежачи (кг)*

10 повторів	20	25	30	35	40	44	48	52	57	60
Ваш рекорд	27	35	40	45	52	57	64	70	75	82

Максимальний результат (кг), взятий із таблиці 1, поділений на вагу тіла, дозволяє визначити рівень фізичної підготовки (табл. 2).

*Таблиця 2 – Оцінка рівня фізичної підготовки*

Рівень	Результат жиму
Високий	> 0,75
Середній	0,52–0,75
Низький	< 0,52

**Витривалість м'язів.** Тест «віджимання в упорі». Виконується віджимання на час в положенні «лежачи на підлозі» з опорою на руки і носки ступень для чоловіків, і на коліна для жінок, без перерв і зупинок, до відмови. Оцінка проводиться за таблицею 3.

*Таблиця 3 – Оцінка рівня витривалості*

Рівень	Час
Високий	> 3 хвилини
Середній	1–3 хвилин
Низький	< 1 хвилини

Тест «швидка хода» (тест Купера) – 12 хвилин ходи в максимальному темпі на біговій доріжці або на вулиці. За максимально пройденою дистанцією визначається рівень витривалості (табл. 4).

*Таблиця 4 – Оцінка рівня витривалості*

Рівень	Відстань (км)
Високий	< 2,4
Середній	1,6–2,4
Низький	> 1,6

**Гнучкість.** Характеризує рухливість суглобів. Найбільшу амплітуду суглоби мають у дитинстві, а з віком вона неухильно скорочується. Виконується тест в такий спосіб. Після розминки в положенні «сидячи на підло-

зі», розвівши прямі ноги точно на ширину 25 см, поклавши одну руку на іншу, виконайте нахил вперед, не згинаючи коліна. Відзначте граничне положення долонь щодо лінії ступень і оцініть результат за таблицею 5.

*Таблиця 5 – Оцінка рівня гнучкості*

Рівень	Відмітка
Високий	> 20 см
Середній	5–20 см
Низький	< 5 см

**Композиція тіла** характеризує процентне співвідношення м'язової і жирової тканин.

Тест «вимір жирової складки». За допомогою вимірника проводять обмірювання шкірних складок у певних областях (живота, верхньої частини спини, грудей і стегон) і на основі обчислень за таблицею 6 визначають питомих відсоток жирових накопичень.

*Таблиця 6 – Оцінка рівня композиції тіла*

Рівень	Вміст жиру (%)
Нижче норми	15–18
Норма	19–24
Вище норми	від 25

### **Тест на координацію**

1. Закрийте очі і в положенні стоячи зсуньте носки і п'яти.
2. Сидячи на стільці, підніміть праву ногу і обертайте нею за годинниковою стрілкою. Одночасно з цим намалюйте правою рукою в повітрі букву «б», починаючи з кінця.
3. Покладіть руку на живіт і гладьте його за годинниковою стрілкою. У той же час правою рукою постукуйте себе по голові.

## 2 ВИДИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

### 2.1 Калланетика

Калланетика – фітнес-гімнастика, названа по імені автора Каллан Пінкні, – це комплексна система статичних вправ, спрямованих на розтягнення і скорочення м'язів.

Калланетика – улюблена гімнастика американок, яка підкорила зараз і Європу. Ця унікальна система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп, дає відмінні результати.

Калланетика – це унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного преса (рис. 1). Калланетика включає вправи з різних видів східної гімнастики і спеціальні дихальні вправи. Одна година занять гімнастикою калланетика дає організму навантаження, що дорівнює семи годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки. Калланетика – гімнастика, заснована на розтягувальних вправах, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють усі м'язи тіла.



*Рисунок 1*

За допомогою калланетики ви можете:

- відновити обмін речовин;
- знизити вагу тіла і зменшити його обсяги;
- поліпшити поставу;
- навчитися володіти своїм тілом;
- зміцнити м'язи.

Знаючи, що більшість людей не люблять займатися гімнастикою, Каллан Пінкні вимагає виконання годинних «сеансів» по два рази на тиждень тільки в початковий період, коли необхідно позбутися зайвої ваги.

Коли кілограмів поменшає, досить буде години на тиждень для збереження досягнутого.

Як тільки фігура наблизиться до бажаного ідеалу, можна відвести калланетиці тільки п'ятнадцять хвилин, але кожен день.

Результати калланетики можна «виміряти» і «зважити» вже через кілька тижнів занять. Але вправи потрібно виконувати дуже точно, дотримуючись інструкції.

## 2.2 Йога

Йога – не просто набір вправ для ранкової зарядки, а ціла філософія. Йогу вважають однією з найбільш гармонійних систем розвитку людини. Йога допомагає підтримувати хорошу форму і уникати стресів. Адепти йоги живуть набагато довше, рідко хворіють, менш схильні до отруень. Займаючись йогою, можна знайти у себе приховані резерви і навчитися їх використовувати.

За традицією, правильні заняття йогою включають різні вправи, що сприяють очищенню організму, вмінню контролювати дихання і пози, так чи інакше діють на життєві сили.

Згодом древня традиція Сходу була адаптована і пристосована для сучасних людей. Тепер заняття йогою користуються все більшою популярністю у відвідувачів фітнес-клубів і спортивно-оздоровчих центрів.

На базі йоги розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ, зокрема «Йога проти артриту» (вправи дозволяють посилити кровообіг в сухожиллях і м'язах, прилеглих до суглобів, постачають у тканини кисень і зменшують больові відчуття), «Йога – це рухливість і гнучкість» (вправи допомагають розвинути гнучкість, яка додасть фігурі гарну і красиву поставу).

Існує велика кількість різних видів йоги:

- класична йога (Айенгара) – найспокійніша з усіх згаданих різновидів йоги. Заняття за цією системою адаптовані для досить швидкого освоєння європейцями і не мають вікових чи професійних обмежень. Класична йога допомагає засвоїти практичні навички з розслаблення й медитації, опанувати основні пози, а також вчить заряджати свій організм енергією через пізнання секретів здоров'я і внутрішнього упокорення;

- хатха-йога – приділяє велику увагу роботі з тілом. Відмінність хатха-йоги від гімнастики в тому, що хоч це і робота з фізичним тілом, але орієнтована вона на свідомість. Згідно з ученням хатха-йоги, повне фізичне здоров'я і контроль за діяльністю тіла можуть бути досягнуті під час виконання фізичних вправ (асан) у поєднанні з правильним диханням. А людина не просто повинна механічно здійснювати якийсь рух, а усвідомлювати те, що вона робить;

- пауер-йога. Назва «пауер-йога» (силова) точно відображає стиль практики. Цей вид йоги для тих, у кого знайомство з асанами вже відбулося і тіло підготовлено до силових навантажень;

- аштанга-віньяса йога – це швидкі серії послідовних поз, зосередження уваги і техніки дихання. Пози об'єднуються у безперервний потік за допомогою особливого способу дихання. Постійний рух і дихання аштанга-йоги збільшують силу, витривалість і гнучкість. Це напружений і енергійний стиль.

## 2.3 Пілатес

Пілатес – це дивовижний комплекс вправ, створений ще сто років тому Йозефом пілатесом, який підходив і для реабілітації поранених на полях битв, і для танцюристів. Це один з найбезпечніших комплексів вправ.

Чим же така хороша система вправ пілатес:

- розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів;
- корисна для хворих, які перенесли травму хребта;
- робить тіло більш гнучким і струнким;
- попереджає пролежні й набряки легенів у лежачих хворих;
- зміцнює тіло і заспокоює дух.

Існує три види тренувань пілатес:

- на підлозі;
- на підлозі, але зі спеціальним обладнанням;
- на спеціальних тренажерах.

Кілька правил під час занять за системою пілатес:

- необхідно зосередитися і думати про ті м'язи, які розвиваєш;
- слід концентрувати увагу на виконуваних вправах;
- дихати потрібно не грудьми, а животом (як при заняттях йогою), направляючи у процесі вдиху струмінь повітря до попереку;
- виконувати вправи потрібно якісно.

Поєднання західного атлетизму і східної розміреності породжує унікальну особливість системи пілатес.

## 2.4 Тай-Чі

Стародавні китайці розробили ряд вправ, названих Тай-Чі Чуань. Досконало виконана Тай-Чі Чуань подібна граціозному танцю. Фактично вона й починалася як танець, за допомогою якого можна було б досягти успіху у військовому мистецтві і запобігти хворобам.

Фахівці вважають, що стародавнє мистецтво Тай-Чі може бути з успіхом використано у таких випадках:

- запобігання переломам кісток і зміцнення м'язової тканини у людей похилого віку;
- зміцнення всіх суглобів;
- запобігання остеопорозу;
- зменшення реабілітаційного періоду після травм і переломів у результаті падіння;
- щоб тіло стало більш гнучким і покращилася координація рухів;
- підтримка людини у стані «загальної бадьорості».

Тай-Чі служить для самооборони так само добре, як і є відмінною вправою для фізичного розвитку.

Кілька правил під час заняття Тай-Чі:

- руху повинні бути повільними і плавними;
- увага повинна бути спрямована на власне тіло;
- дихати необхідно повільно і вільно.

## 2.5 Оздоровча аеробіка. Основні напрямки

**Танцювальна аеробіка** (рис. 2). Спалює зайву вагу, зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує координацію рухів і поставу. Вона підходить і для дітей, і для молоді, і для людей похилого віку. Є спеціальні комплекси вправ для вагітних жінок.



Рисунок 2

Видів танцювальної аеробіки – безліч. Тренування проводяться у швидкому темпі під музику, відповідну до того чи іншого стилю танцю. До даного виду аеробіки належать фанк-аеробіка, сіті-джем, хип-хоп, латин-аеробіка, джаз-модерн, афро-джаз тощо.

Необхідно пам'ятати, що в аеробіці заборонені балістичні, хльосто-подібні й ривкі рухи!

Найбільш типові вправи танцювальної аеробіки:

- загально-розвивальні вправи в положенні стоячи;
- загально-розвивальні вправи в положенні сидючи і лежачи;
- вправи на розтягування м'язів спини в напівприсіданні або в упорі на колінах;
- вправа на розтягування грудних м'язів і м'язів плечового пояса в положенні стоячи;
- ходьба;
- біг;
- підскоки й стрибки.

**Степ-аеробіка** – це танцювальна аеробіка, що проводиться з спеціальними платформами – «степами».

Фахівці вважають, що степ-аеробіка прекрасна для профілактики і лікування остеопорозу і артриту, а для зміцнення м'язів ніг й відновлення після травм коліна немає комплексу краще. Вправи у степі прості, тому підходять для людей різного віку. Вони чудово покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць.

А застосувавши обтяження (гантелі) масою до двох кілограмів, можна укріпити м'язи плечового поясу.

Підберіть комплекс вправ для себе з фахівцем, займайтеся правильно, щоб уникнути травм.

Кілька важливих правил під час заняття степ-аеробікою:

- підйом на платформу здійснювати за рахунок ніг, а не спини;
- ступню ставити на платформу повністю;
- спину завжди тримати прямо;
- не робити різких рухів;
- не робити рухів однієї і тією ж ногою або рукою більше однієї хвилини;
- за півгодини до занять випити 1–2 склянки води або у міру необхідності робити по кілька ковтків між вправами.

**Аква-аеробіка** корисна молодим і спортивним, літнім і хворим, майбутнім матерям – усім, хто бажає повернути колишню стрункість, і тим, хто хоче швидко відновитися після травм. Фахівці вважають, що аква-аеробіка зміцнює тіло, покращує гнучкість, розтягує м'язи і зв'язки, спалює зайві калорії. Основна перевага аква-аеробіки – це те, що практично неможливо отримати травму.

Займатися аква-аеробікою можна не тільки в басейні, але і в природному водоймищі з чистою водою і тихим плином. Ідеальна глибина для тренувань – 1,6–2 метри (люди, які не вмюють плавати, або з великою ва-

гою, можуть тренуватися на більш мілкому місці, упираючись у дно басейну).

**Слайд-аеробіка** – це комплекс вправ на спеціальній доріжці – слайді, призначений для зміцнення серцево-судинної й дихальної систем, основних м'язів тіла і суглобів.

Фахівці вважають, що слайд-аеробіка – найоптимальніший вид аеробіки для жінок, які бажають позбавитися жирових відкладень в області стегон.

Кілька правил під час заняття слайд-аеробікою:

- займатися тільки у спеціальному взутті з носочками;
- слайд (спеціальна доріжка) повинен бути стандартним 183 × 61 см, дуже гладким і слизьким.

Основний комплекс вправ базується на тому, що ті, хто займаються, встають на слайд і ковзають по ньому, імітуючи рухи ковзаняра, лижника або роллера (рис. 3).



*Рисунок 3*

Вперше вставши на слайд, ви відчуете себе не дуже впевнено. Але все ж зберіться. По-перше, слід навчитися робити сильний поштовх, щоб відкотитися від центру слайда до його бортику, а потім назад. Для цього необхідно щосили напружити внутрішню і зовнішню поверхні стегон. По-друге, звичайними катаннями вправо-вліво на слайд-аеробіці ніхто не обмежується. Тому, тільки-но опанувавши мистецтво ковзання, ви перейдете до досить складних комбінацій, що поєднують підйоми ніг, повороти корпусу і махи руками.

Іноді для отримання більшого ефекту від заняття вправи степ-аеробіки та слайд-аеробіки об'єднують.

**Памп-аеробіка**, або як її ще називають Barbell Workout, – це вид силових аеробіки тільки для тренуваних, фізично підготовлених людей.

Памп-аеробіка спрямована на корекцію фігури і зміцнення м'язів. Особливість занять полягає у такому:

- комплекс вправ включає тренування зі спеціальною міні-штангою, вагою від 2 до 20 кг у м'якій оболонці;



- вправи виконуються під ритмічну приємну музику;
- тривалість занять – не більше 45 хвилин;
- танцювальні елементи відсутні.

**Тай-Бо-аеробіка.** Служить для зняття стресу, підвищує тонус і настрій, регулює роботу серця, покращує загальне самопочуття.

**Кі-Бо-аеробіка,** «Бойова» аеробіка, в основу якої включені елементи карате, боксу, теквандо і кікбоксингу. Кі-Бо розвиває силу і витривалість, тренує дихальну систему, гнучкість і координацію, допомагає скинути зайву вагу. Тренування вдосконалюють не тільки силу, але й дух. На них можна отримати величезний емоційний заряд, вони забезпечують зняття стресу.

Кілька правил занять Кі-Бо:

- проводяться під енергійну приємну музику;
- рухи виконують точно і технічно;
- необхідно чітко знати, які м'язи працюють під час виконання того чи іншого руху;
- слід зберігати рівновагу;
- концентрація зусилля під час удару;
- слід використовувати силу всіх частин тіла одночасно.

В основу Кі-Бо включені безпечні, але ефективні рухи – удари руками і ногами. Рухи спочатку розбиваються на сегменти, що складаються в логічно закінчені комбінації. Основна базова канва опрацьовується тільки з фахівцем з Кі-Бо, а в домашніх умовах можливе подальше закріплення матеріалу.

**А-бокс-аеробіка.** Чіткість рухів, можливість розвинути координацію, витривалість – ось те, що приваблює в А-боксі чоловіків.

**Бокс-аеробіка і карате-аеробіка.** Два основних види «бойової» аеробіки – це бокс-аеробіка і карате-аеробіка. Бокс-аеробіка і карате-аеробіка створені, в основному, для тих, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати її у формі за допомогою нових цікавих вправ. Бокс-аеробіка і карате-аеробіка засновані на рухах, що імітують рухи боксера на рингу або каратиста на татамі, пов'язаних в найцікавіші композиції.

Виконуються вони під ритмічну, стимулювальну музику. Це, по суті, ще й курс самозахисту, втілений у надзвичайно приємній формі.

**Кік-аеробіка.** Кардіо-інтенсивність-кондиція (Кік) – одна з нових програм аеробіки. Кік-аеробіка дозволяє тренувати й удосконалювати загальну і силову витривалість, силу і гнучкість м'язів, спритність і координацію. Є спеціальні програми як для новачків, так і для вже більш підготовлених.

**Тай-Кік-аеробіка.** Поєднання популярного Тай-Бо з інтенсивним тренуванням зі скакалкою – це Тай-Кік-аеробіка. Тай-Кік-аеробіка рекомендується для тих, хто бажає максимально спалити підшкірні жирові відкладення і, звичайно ж, під приємну музику із задоволенням навчитися прийомам рукопашного бою.

**Спінінг, або сайкл рибок.** Заняття для любителів прогулянок на велосипеді, які вирішили швидко схуднути. Спінінг, або сайкл рибок, зміцнює м'язи рук і ніг, сідниць і живота. Дозволяє скинути зайві кілограми. Заняття проходять під прекрасну бадьору музику. А перед очима тих, хто тренуються повинен бути екран, на якому пропливають, змінюючи один одного, чудові пейзажі. Це гори – і тоді потрібно натискати на педалі, долини – можна трошки перепочити, звивисті доріжки – і доводиться майстерно звиватися. Всього сорок п'ять хвилин їзди, а подолано «великий шлях красивою дорогою». Перед початком занять необхідно порадитися з фахівцем, освоїти з ним базову методику, навчитися чергувати кардіо- і силове навантаження, засвоїти техніку педалювання.

Програма тренувань розрахована на будь-який рівень, тому кожен самостійно може регулювати навантаження в залежності від підготовки.

**Резист-бол (фітбол)** допомагає скорегувати фігуру, розвиває координацію рухів, гнучкість. Сприяє виправленню постави і зміцненню серцево-судинної і дихальної систем. Резист-Бол – безпечний вид аеробіки з використанням різнокольорових надувних м'ячів, які підбираються за зростом.

Фахівці стверджують, що це унікальний тренажер для тренування м'язів живота, спини, стегон і сідниць. Заняття нескладні й невиснажливі. А якщо необхідно відновити фізичні сили й підняти настрій після хвороби, немає нічого кращого, ніж Резист-Бол.

Резист-бол (фітбол) – це переكاتи, нахили, підйоми з гімнастичними м'ячами. Різні вправи представлені на рисунках 4–9.

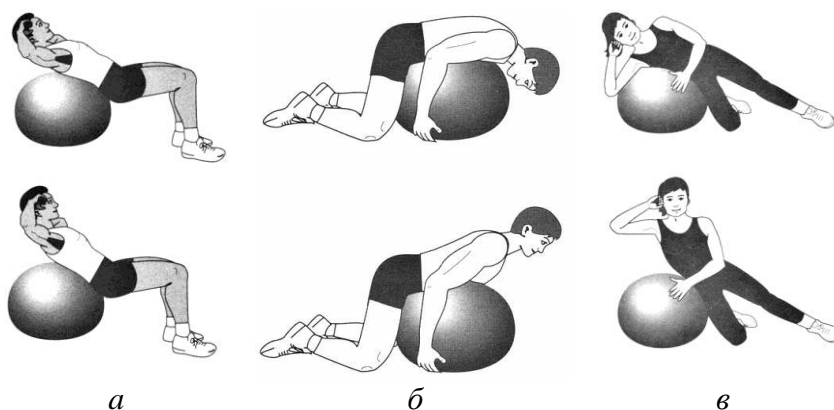
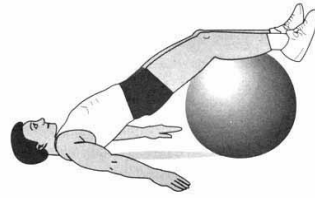
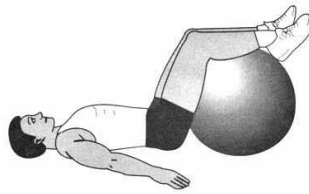


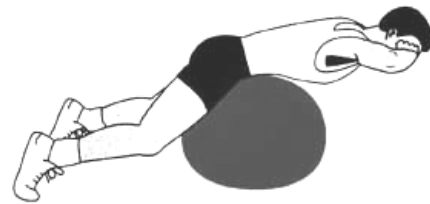
Рисунок 4



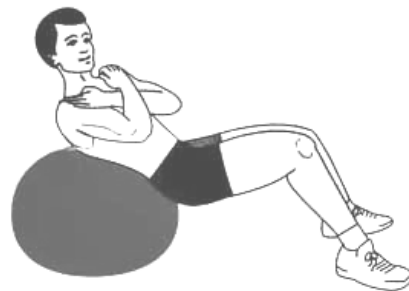
*Рисунок 5*



*Рисунок 6*



*Рисунок 7*



*Рисунок 8*



*Рисунок 9*

**Трекінг-аеробіка.** Необхідна для поліпшення загального фізичного стану організму і стимуляції роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Тренування проходять на спеціальних бігових доріжках. Тренувальний ефект досягається від зміни кута нахилу і швидкості доріжки з урахуванням рівня підготовки і загальних фізичних даних. Тривалість заняття для початківців – 25–30 хвилин, для більш високого рівня – 40–45 хвилин.

**Йога-аеробіка.** Фітнес-йога або йога-аеробіка – один з найбільш популярних видів тренувань, що базуються на прийомах йоги. Ці тренувальні заняття зводяться, головним чином, до правильного виконання поз, тренування тіла, а медитативні техніки тут зазвичай не використовуються.

Який би різновид йоги ви не вибрали, вона все одно повинна асоціюватися з кропіткою роботою. Практикуватися слід кожного дня. Так радять люди, які займаються йогою вже давно. Результат, безсумнівно, буде вражаючим.

**Беллі денс (танець живота)** – танець і фітнес тренування. Елементи танцю, що виконуються на уроках беллі денс, змушують працювати не тільки великі групи м'язів скелетної мускулатури, але і дрібні м'язи. Це глибокі м'язи спини, тазового дна, живота.

Регулярний тренінг глибоких м'язів спини дуже важливий, тому що саме вони створюють надійний «корсет», що підтримує хребетний стовп, а це попереджає вивихи хребців, грижі міжхребцевих дисків, які затискають нерви, що керують усіма органами. Крім цього, типові для танцю живота рухи створюють ідеальні умови для розслаблення цих м'язів, тобто зняття т. з. «м'язових затискачів», які можуть бути основною причиною болю у спині.

Танець живота може виявитися ідеальним засобом проти остеохондрозу, оскільки одна з причин його – буквально всихання і сплюснення міжхребцевих дисків. Численні малоамплітудні згинання та розгинання, скручування хребта під час танцю різко покращують живлення дисків, зберігаючи їх пружність, еластичність, молодість у самому прямому сенсі.

Велика кількість характерних для беллі денс рухів, чергування стиснення і розслаблення живота під час танцю забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, покращують кровопостачання, нормалізують роботу кишечнику, запобігають хворобам, пов'язаним із застійними явищами у цій найважливішій галузі жіночого тіла і гарантують прекрасний колір обличчя.

Сучасний малорухливий спосіб життя, сидяча робота ставлять завдання зміцнення м'язів спини, попереку, малого таза. Інструктори групових занять знають, що ті ж цілі ставляться і на заняттях пілатес.

Беллі денс – прекрасна альтернатива для тих, хто вважає за краще інтенсивно рухатися, поєднуючи фізичне навантаження з емоційною підзарядкою.

## 2.6 Динамічний тренінг

**Кидки м'яча.** Необхідно взяти важкий набивний м'яч. Знадобиться допомога партнера, який вам буде його кидати.

Лягайте на похилу лаву головою вниз, партнер стає перед вами і тримає набивний м'яч. Силою преса піднімаєте тулуб і завмираєте в очікуванні м'яча. Партнер кидає м'яч, ви ловите і опускаєтесь із ним на лаву. Потім піднімаєтесь, тримаючи м'яч тільки біля грудей, і кидаєте м'яч партнеру (рис. 10). В очікуванні кидка тримайте тулуб прямо. Потім знову ловите м'яч і так до кінця сету. Зробіть 4–6 сетів по 15–20 повторів.



Рисунок 10

Новачкам необхідно спочатку освоїти ці підйоми без м'яча. Коли дійдете до 15–20 впевнених підйомів, спробуйте варіант з легким м'ячем. Якщо вийде, переходьте на більш важкий м'яч.

**Підйом ніг з набивним м'ячем.** Прийміть положення упору на лікті, затиснувши важкий м'яч між щиколотками. Піднімаєте ноги з м'ячем до паралелі з підлогою (або трохи нижче, як вийде). Потім згинаєте ноги в колінах і на секунду завмирає. Підтягуєте коліна до грудей якомога вище (рис. 11, б). Повертаєтесь у початкове положення. Якщо ви хочете зробити талію тоншою, замість того, щоб підтягувати коліна до грудей, видозмініть вправу і підтягуйте спочатку праве коліно до лівої руки, а потім ліве до правої (рис. 11, г). Спина весь час залишається прямою! Почніть з 2 сетів по 4–6 повторів.

Новачкам необхідно спочатку освоїти вправу без м'яча. Потім спробуйте варіант з легким м'ячем. Якщо вийде, переходьте на більш важкий м'яч.

**Піднімання прямих ніг.** Для виконання цієї вправи необхідна перекладина.

Головне завдання – закинути прямі ноги до перекладини. Стільки разів, скільки вийде (рис. 12).

У результаті має вийти в трьох сетах 15–20 повторів. Не допускайте розгойдування тіла, для цього опускайте ноги повільно, а закидайте догори потужним ривком.

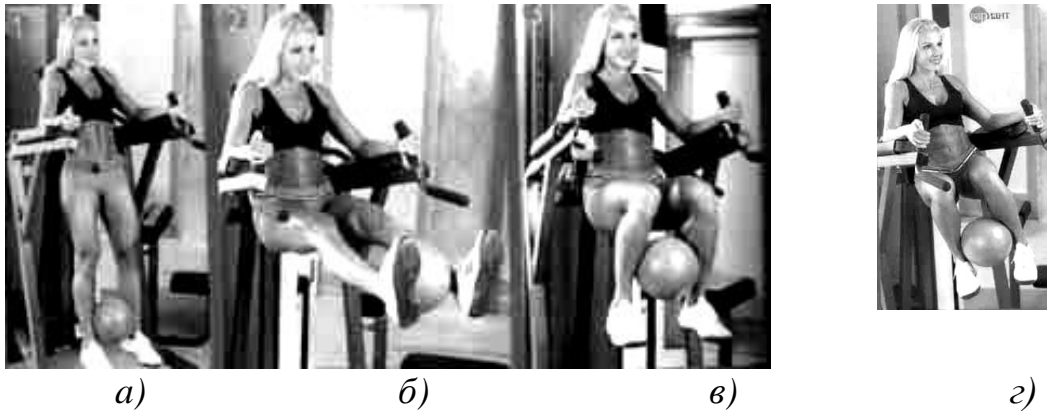


Рисунок 11



Рисунок 12

Одягніть рукавички, вони підвищують силу хвата.

Новачкам необхідно спочатку робити тільки два сету і піднімати ноги тільки до паралелі з підлогою.

**Скручування на похилій лаві.** Сядьте на похилу лаву для скручування (найкращий кут нахилу лави – 30–35 градусів). У руках важкий м'яч. Сам м'яч – на стегнах. Піднімаєте м'яч над головою і опускаєте на спину. Потужним зусиллям встаєте і опускаєте м'яч знову на стегна (рис. 13, а). починайте з двох сетів і доведіть до 4 сетів по 20–30 повторів.

Новачкам: спочатку робіть 4 сету без м'яча (рис. 13, б).

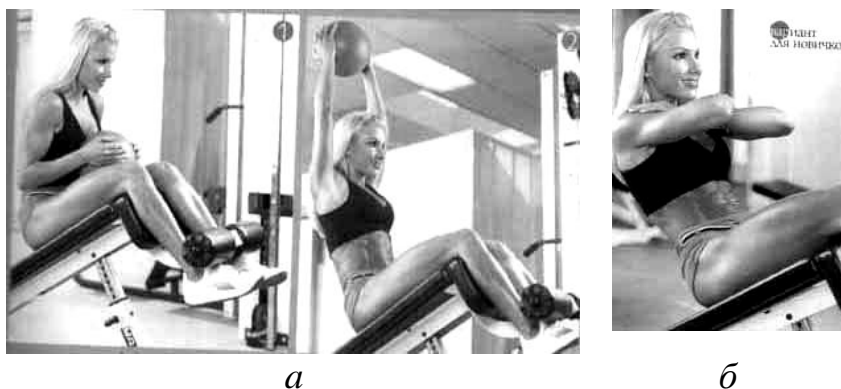


Рисунок 13

## 2.7 Формування тренувальних програм

Поєднання різних вправ в рамках тренувальних занять дозволяє сформувати різні тренувальні програми, сприяти досягненню певних цілей і результатів (табл. 7).

Таблиця 7

<b>Мета занять</b>	<b>За допомогою яких комплексів вправ її можна досягти</b>
1	2
Оздоровлення, поліпшення самопочуття	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Танцювальна аеробіка</li><li>▪ Йога</li><li>▪ Тай-Бо</li><li>▪ Комплекс вправ для ділової жінки</li><li>▪ Трекінг-аеробіка</li><li>▪ Аква-аеробіка</li></ul>
Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем організму	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Танцювальна аеробіка</li><li>▪ Йога</li><li>▪ Тай-Бо</li><li>▪ Слайд-аеробіка</li><li>▪ Кі-Бо</li><li>▪ Резист-бол</li><li>▪ Трекінг-аеробіка</li></ul>
Корекція фігури	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Памп-аеробіка</li><li>▪ Бокс-аеробіка</li><li>▪ Карате-аеробіка</li><li>▪ Резист-бол</li><li>▪ Комплекс вправ з еластичною стрічкою</li><li>▪ Комплекс вправ «геть живіт»</li><li>▪ Комплекс вправ «струнка фігура»</li></ul>
Схуднення	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Калланетика</li><li>▪ Танцювальна аеробіка</li><li>▪ Слайд-аеробіка</li><li>▪ Спінінг або сайкл рибок</li><li>▪ Аква-аеробіка</li><li>▪ Тай-Бо</li><li>▪ Кі-Бо</li><li>▪ А-бокс</li><li>▪ Степ-аеробіка</li><li>▪ Комплекс вправ «геть живіт»</li></ul>

Продовження таблиці 7

1	2
Зміцнення м'язів. Тренування м'язів	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Калланетика</li> <li>▪ Памп-аеробіка</li> <li>▪ Комплекс вправ з еластичною стрічкою</li> <li>▪ Трекінг-аеробіка</li> <li>▪ Стретчинг</li> <li>▪ Резист-бол</li> <li>▪ Спінінг або Сайкл рибок</li> <li>▪ Степ-аеробіка</li> <li>▪ Аква-аеробіка</li> </ul>
Поліпшення гнучкості суглобів	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стретчинг</li> <li>▪ Слайд-аеробіка</li> <li>▪ Комплекс вправ для ділової жінки</li> <li>▪ Резист-бол</li> <li>▪ Аква-аеробіка</li> </ul>
Запобігання відкладенню солей	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стретчинг</li> <li>▪ Комплекс вправ для ділової жінки</li> </ul>
Зняття стресів, роздратування	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Йога</li> <li>▪ Тай-Бо</li> <li>▪ Кі-Бо</li> <li>▪ А-Бокс</li> </ul>
Поліпшення координації рухів	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Калланетика</li> <li>▪ Танцювальна аеробіка</li> <li>▪ Резист-бол</li> <li>▪ А-Бокс</li> <li>▪ Кі-Бо</li> <li>▪ Кік-аеробіка</li> <li>▪ Тай-Кік</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Йога-аеробіка</li> <li>▪ Тай-Чі</li> </ul>
Поліпшення швидкості реакції й спритності	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Кік-аеробіка</li> <li>▪ А-Бокс</li> </ul>
Відновлювальна терапія після травм і операцій	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Пілатес</li> <li>▪ Аква-аеробіка</li> <li>▪ Степ-аеробіка</li> <li>▪ Тай-Чі</li> </ul>
Виправлення постави	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Калланетика</li> <li>▪ Комплекс вправ «хороша постава»</li> <li>▪ Резист-бол</li> <li>▪ Йога</li> </ul>
Запобігання артриту і остеопорозу	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Йога</li> <li>▪ Спеціальний комплекс з еластичною стрічкою</li> <li>▪ Степ-аеробіка</li> <li>▪ Тай-Чі</li> </ul>



## 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ

### 3.1 Вибір виду тренувальних занять

Будь-яка послідовна регулярна спортивна активність допоможе вам відчувати себе здоровим.

Найкращий метод для оптимального спалювання жиру – це тренування витривалості, причому аеробні тренування з правильною частотою пульсу і протягом максимально можливого часу.

Починаючи тренувальні заняття, необхідно проконсультуватися з лікарем і разом із ним:

1. Чітко сформулювати мету занять. Дуже багато залежить від того, що потрібно. Хтось хоче зміцнити здоров'я, комусь необхідно скинути зайву вагу, а дехто вирішив зробити свою фігуру досконалою.

2. Визначити початковий рівень свого фізичного стану. Від цього залежить рівень й інтенсивність тренування.

3. Побудувати індивідуальний план занять, виходячи зі свого рівня підготовки. У зв'язку з цим індивідуальні заняття під періодичним контролем лікаря або тренера більш ефективні, ніж групові.

4. Контролювати свої результати. Використовувати необхідно тести. Власні відчуття не завжди бувають точними. Ґрунтуючись на результатах тестів, можна прийняти рішення про необхідність зниження або збільшення навантаження.

Як показали дослідження, лише 1–2 людини із 10 тих, хто займаються спортом, мають відмінне здоров'я. А більша частина проводить тренування з грубими помилками. У результаті тренування або не приносять належного ефекту, або призводять до збою у роботі організму («біжу до інфаркту», розтягування і розрив сухожиль, защемлення нервових корінців у хребті).

Щоденні вправи для серця і судин допомагають знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, гіпертонії, раку прямої кишки та інших хвороб. Відсутність фізичного навантаження так само шкідливо, як і куріння. Вправи повинні займати 30–60 хв. Це біг підтюпцем, швидка ходьба, степ-аеробіка, танці, плавання, їзда на велосипеді, веслування, ходьба на лижах.

**Силові вправи.** Комплекс з 8–12 підходів на кожен групу м'язів двічі на тиждень зміцнює кістки, м'язову систему і покращує обмін речовин.

**Щоденні розтягування** не знижують ризик захворювань, але допомагають уникнути травм, збільшують амплітуду рухів, поліпшують тонус. Розтягуйте кожен м'яз протягом 10–30 секунд. Виконання всього комплексу займе від 5 до 10 хвилин.

**Аеробне тренування витривалості** – це найкращий метод зменшення кількості жиру в організмі. До того ж, завдяки йому ви отримаєте відмінну спортивну форму. Під словом «аеробне» мається на увазі «з киснем». Тобто за допомогою дихання організм повинен постійно отримувати достатню кількість кисню. А це, в свою чергу, можливо лише під час незмінної невисокої інтенсивності навантаження. Витривалість тренується постійним навантаженням протягом тривалого періоду часу. Ви можете, наприклад, 2 години кататися на велосипеді, тренуючи свою витривалість. Однак якщо ви їдете то швидше, то повільніше, інтенсивність навантаження не постійна. Якщо ви піднімаєтеся на пагорб, інтенсивність теж змінюється. Тому їзда на велосипеді хоч і вважається тренуванням витривалості, не може належати до категорії «аеробного». Для аеробного тренування інтенсивність навантаження повинна весь час залишатися постійною і низькою.

Існує безліч варіантів аеробного тренування витривалості для активізації жирового обміну. Оскільки накопичений жир організм віддає дуже неохоче, необхідно взяти спочатку маленький бар'єр: тільки через 20–30 хвилин (в залежності від вашого рівня підготовки) організм починає використовувати більшу кількість жиру для отримання енергії. Це означає, що під час перших 20–30 хвилин витрачаються ще в основному вуглеводи. Зате потім, за умови, що інтенсивність залишається незмінною, посилено спалюється жир. І чим довше тривають ваші заняття, тим більше жиру ви можете витратити.

Урізноманітніть свої тренування. Тривалість навантаження повинна бути великою – мінімум 40–60 хвилин, тому важливо, щоб ви урізноманітнили свої тренування. Ви отримаєте більше задоволення і змусите працювати різні групи м'язів. Додатковою мотивацією може служити тренування у групі. Наприклад, степ-аеробіка наодинці доставляє мало радості. У групі ж набагато легше сконцентруватися на послідовності кроків, напруга ледь відчувається, і час пролітає непомітно.

Якщо ви хочете позбутися жирових накопичень, ви повинні включити аеробні тренування витривалості у свій розпорядок дня. Нижче представлені рекомендації, що дозволяють вибирати вид тренувальних занять.

**Ходьба.** Це спокійний, ефективний і корисний для здоров'я вид спорту, що офіційно підтверджено Німецьким легкоатлетичним союзом. Ходьба форсованим кроком особливо підходить початківцям, нетренованим

людям і тим, хто страждає від надмірної ваги. Правда, така ходьба не має нічого спільного із приємними неспішними прогулянками. Завдяки змінним ритмічним рухам, під час ходьби працює мускулатура грудей, спини, ніг і сідниць. Займатися ходьбою ви можете практично скрізь, у будь-який час і за будь-якої погоди. Зрозуміло, слід уникати вулиць з поживленим рухом транспорту, адже вам потрібно вдихати побільше кисню. Та й амортизація у процесі ходьби асфальтованими дорогами не дуже хороша. Ходьба вигідно відрізняється від бігу підтюпцем тим, що при ходьбі ніби ковзаєш, в той час як у процесі бігу пересуваєшся за допомогою маленьких стрибків, і тіло кожного разу здригається від ударів ступень. Ходьба щадить суглоби і тренує весь організм.

**Біг підтюпцем** належить до найпопулярніших видів спорту, що тренує витривалість. Поряд із позитивним впливом тренувань на організм, при бігу підтюпцем спостерігаються дуже високі стабілізувальні ефекти впливу на психіку. Під час бігу можна особливо ефективно відключатися, забуваючи про повсякденність з її проблемами.

Для екіпіровки вам знадобляться тільки відповідний погоді і «дихаючий» одяг і зручне взуття з хорошою амортизацією, яке допоможе захистити суглоби, що несуть навантаження у процесі бігу підтюпцем. Почніть з маленьких відстаней і не перенапружуйтеся. Дистанцію збільшуйте поступово, і з часом ви відчуєте позитивний вплив занять на самопочуття в цілому. Біг підтюпцем зробить вас набагато врівноваженим, ви будете легше стримувати дрібні спалахи гніву і не дозволите собі засмучуватися через дрібниці. Важливо знати, що через велике навантаження на суглоби людям з дуже великою надмірною вагою слід спочатку дочекатися, поки вага злегка нормалізується, перш ніж приступати до регулярних пробіжок.

**Катання на велосипеді** – більш дорогий у плані екіпіровки вид спорту, ніж, скажімо, ходьба або біг підтюпцем, але він якнайкраще підходить для того, щоб тренувати витривалість, не навантажуючи суглоби. Крім того, він зміцнює мускулатуру ніг, живота, сідниць, таза і ступень, покращує відчуття рівноваги. Вибір велосипедів в даний час величезний: ви можете вибрати з гоночних, спортивних, гірських, призначених для поїздок містом і безлічі інших. Але й тут важливо детально проконсультуватися у фахівця на предмет того, який велосипед вам підійде. Ви повинні вирішити для себе, чи хочете ви в основному «намотувати» кілометри по асфальту, колесити по полях і лісах, або віддасте перевагу мати «машину», яка будь-якою дорогою їде однаково добре. Важлива висота сідла. Сидячи на сідлі, ви повинні бути в змозі поставити передню частину ступні на педаль, що знаходиться у найнижчій позиції. Нога при цьому повинна бути злегка зіг-

нутою в коліні. Висота керма – питання комфорту. У гоночних і гірських велосипедів кермо дуже низьке. У кого проблеми зі спиною, тому потрібно ставити кермо вище.

**«Індоорціклінг», або «спінінг»,** – так називається новий тренажер у фітнес-центрах. Незалежно від погоди, ви можете цілою групою під музику «намотувати кілометри» на спеціальних тренажерах. Тут реалізується тренування витривалості у чистому вигляді.

**Плавання** є найбільш щадним видом тренувань витривалості. Підйомна сила води знижує вагу тіла приблизно втричі, у стільки ж разів знижується навантаження, що давить зазвичай на ваші суглоби. Витрати на екіпіровку зовсім низькі. А завдяки опору води зміцнюється вся скелетна мускулатура. Особливо виграє спина. Плавання – це хороший засіб проти порушень постави і розтягувань у спині. Але, зрозуміло, вам необхідно опанувати правильну техніку, у першу чергу освоїти техніку плавання на спині, коли знімається навантаження на шийний відділ хребта. Дамо кілька важливих порад. Окуляри для плавання запобігають почервонінню очей, які дратує хлор, що міститься у воді. Окрема зона для швидких плавців в закритому басейні ідеальна для спортсменів. Тут вам ніхто не перешкодить спокійно пропливати доріжку за доріжкою. Після душу нанесіть на шкіру побільше зволожуючого лосьйону. Хлор викликає пересушування і роздратування. Гумові тапочки для плавання необхідні у громадських басейнах. Вони захистять вас від зараження грибком, який особливо активний у волого-теплій атмосфері басейну.

**Аква-аеробіка** щадить суглоби і є альтернативою плаванню. Спеціальні снаряди типу весел для кистей рук слугують для збільшення опору води.

**Ходьба сходами.** Якщо ви виберете як вид тренувальних занять ходьбу сходами, вам не обов'язково для цього вибиратися на сходову клітку, а можна використовувати так званий «степпер» у тренажерному залі. Це ідеальний тренувальний снаряд, за допомогою якого ви можете зміцнювати мускулатуру ніг і сідниць з малим навантаженням на суглоби. Рух вниз сходами тут виключається, тому що він дуже сильно навантажує колінні суглоби. Отже, доцільним є тільки підйом, і він добре імітується на степпері. Хорошою альтернативою йому може служити «ескалатор» у тренажерному залі. Він ще краще відтворює процес руху вгору сходами, але для початківців заняття на цьому тренажері дещо складніші, ніж на степпері.

**Гребля.** Справжнім веслуванням на спеціальних спортивних човнах ви можете займатися тільки у спортивному товаристві. Це, звичайно, ускладнює початок занять, зате потім ви освоїте вид спорту, який зміцнює

всю мускулатуру тіла. Оскільки рухи виконуються сидячи, суглоби навантажуються помірно. Можна займатися веслуванням на звичайному весловому човні. Правда, у цьому випадку ви будете зміцнювати тільки мускулатуру верхньої частини тулуба, тому що ноги не беруть участі у русі. Також можна використовувати інший варіант – сильно працювати ногами на водному велосипеді. Це додасть ногам силу, але м'язи верхньої частини тулуба нічого не отримують. Тренажер у фітнес-центрі стимулює фізичну активність під час спортивного веслування. Працюють як ноги, так і верхня частина тіла.

**Катання на роликах** за останні кілька років перетворилося на один із популярних видів спорту. Ковзати на всіх восьми колесах – це величезне задоволення, але водночас таке ковзання підвищує вашу витривалість і покращує спортивну форму, шкодуючи суглоби.

**Лижна гонка.** Належить до найефективніших видів спорту, що тренують витривалість. Тренуються серце і судини, зміцнюються всі м'язи і розвивається координація рухів. Крім того, лижні гонки щадять суглоби. Тому коли б вам ні випала нагода, вставайте на лижі.

### 3.2 Основні правила занять у тренажерному залі

Тим, хто хоче і може займатися у тренажерному залі, необхідно знати, із чого почати тренування, як правильно харчуватися, як розвивати окремі групи м'язів. Також необхідно знати, які існують тренажери й їхні функціональні можливості.

Із чого необхідно почати:

1. Перш ніж приступити до занять у тренажерному залі, ви повинні порадитися з лікарем. За наявності будь-яких проблем необхідно повідомити про це інструктора.

2. Продумайте, які цілі ви ставите перед собою і чого хочете досягти у процесі тренувань. (Розвинути певну групу м'язів, схуднути, змінити силуєт своєї фігури або просто стати сильним і міцним.)

3. Перед початком тренувань обов'язково поговоріть з інструктором. Тренер складе програму занять, спираючись на ваші цілі й бажання. Рекомендується разом з інструктором міняти програму занять один раз на місяць.

Як правильно харчуватися:

1. Рекомендується за три години до тренування поїсти їжу, що містить вуглеводи (хліб, рис, картопля, фрукти).

2. Якщо між прийомом їжі й тренуванням проходить більше часу, то необхідно перекусити. Це можуть бути свіжі або сухі фрукти, кукурудзяні пластівці, батончики зі злакових.

3. Якщо ранок починається з тренування, рекомендується з'їсти трохи їжі, багаті вуглеводами, по дорозі на заняття, а після них нормальний сніданок (сендвіч, пластівці з молоком, фрукти з йогуртом).

4. Якщо тренування закінчується ввечері, потрібно обов'язково з'їсти трохи їжі, що містить вуглеводи і білки, з додаванням овочів (сир, яйця, рибу).

5. Дуже важливо пам'ятати, що вода має велике значення при фізичних навантаженнях. Рекомендується випити 1–2 склянки води до початку тренування і не менше 2 склянок після неї. Якщо тренування було тривалим і інтенсивним з сильним потовиділенням, потрібно випити 2–4 склянки води. Пити рекомендується воду, а не солодкі напої.

Кілька порад початківцям:

1. У перший місяць-півтора тренувань бажано розвивати рівномірно усі м'язи і тільки потім працювати над окремими групами м'язів.

2. Рекомендується у період занять правильно харчуватися, щоб досягти результатів у зниженні ваги і нарощуванні м'язової маси.

3. Рекомендується паралельно із заняттями на тренажерах виконувати вправи будь-якого виду аеробіки протягом 20–30 хвилин. А для спалювання жирів потрібно виконувати їх не менше 40 хвилин.

4. Оптимальний час тренувань на тренажерах – 45 хвилин, а частота їх повинна бути мінімум 3 рази на тиждень.

5. Під час занять м'язи живота тренують 10 хвилин у кінці занять. А все тренування закінчують вправами для розтягування м'язів (див. стретчинг), інакше потім вас може турбувати м'язовий біль.

6. Під час виконання вправ стежте за диханням.

7. Потрібно думати про ті м'язи, які ви в даний момент розвиваєте.

### **3.3 Знаряддя і тренажери**

У різних комплексах вправ використовуються найрізноманітніші спортивні знаряддя.

Гантелі і штанги у спортивній літературі називають «вільними вагами» на відміну від тренажерів, де обтяження рухаються за фіксованими механічними траєкторіями.

Штанга – це металевий стрижень-гриф (гладкий або рифлений), на кінці якого надягають залізні або пластикові диски. Для того щоб пластикові гантелі були важчі, їх часто заповнюють піском.

Диски фіксуються замками, щоб вони не з'їхали з кінців грифа.

Гантелі можуть бути розбірними: вагу гантелі можна змінювати.

У тренажерних залах застосовують нерозбірні гантелі фіксованої ваги. Вони можуть бути різної ваги, зазвичай з «кроком» в 2,5–5 кг. Чим більше у залі гантелей і чим менше крок, тим вище рейтинг залу.

У порівнянні з тренажерами вільні ваги долучають до роботи більшу кількість м'язів одночасно і вимагають більшого напруження – просто для підтримки рівноваги, балансу тіла і координації.

Більшість тренажерів створено для чоловіків і зазвичай не враховує пропорцій і особливостей жіночого тіла. Виконання деяких вправ на тренажерах і правильний підбір навантаження іноді можуть викликати незручності.

Міняти вагу обтяження на тренажерах дуже легко: досить переставити стрижень під інший важок.

До розряду тренажерів належать блокові пристрої. До одного кінця тросу прикріплений вантаж, а до іншого – рукоять. Сам трос перекинутий через блок, що обертається. Він закріплений на жорсткій рамі над головою спортсмена або у самому низу, біля ніг. Блокові пристрої копіюють тренінг у вільній вазі (вимагають дотримання рівноваги), але є більш безпечними.

Зараз у деяких спортзалах з'явилося суперсучасне обладнання: механічні «сходи», велотренажери, гребні тренажери. Але вони не роблять заняття аеробікою більш результативним. Як і раніше, все залежить від вашої волі перемагати брак повітря і свинцеву важкість у ногах. Тому відсутність «розумних» аеробних машин – не перешкода. Того ж результату можна добитися зі скакалкою в руках.

### **3.4 Як виконувати вправи**

Результат тренувань у величезній мірі залежить від правильного виконання вправи. Усі вправи задумані так, щоб змусити «робочий» м'яз скоротитися повністю. Пояснимо це. Якщо ви піднімаєте легку вагу, у м'язі скорочується мало м'язових волокон. Візьмете вагу побільше – і волокон скоротиться більше. Чим більше волокон скорочується у м'язі, тим швидше його зростання. Вправи будуються так, щоб скоротився максимум м'язових

волокон. Якщо ви відступите від правильної форми виконання вправ, волокон скоротиться менше, значить, меншою буде віддача від вправи. Якщо ви порушуєте механіку вправи, ваш цільовий м'яз мимоволі працює упівсили. У результаті м'яз, який ви сподіваєтеся розвинути, не відповість ні зростанням сили, або маси, ні необхідною зміною форми.

Перш ніж виконувати ту чи іншу вправу, ознайомтеся з її теоретичним описом. Оманлива простота вправи – камінь спотикання для поверхневих натур, а саме такими є переважна більшість відвідувачів тренажерних залів. Їм здається, що досить одного погляду, щоб «схопити» суть того чи іншого руху. Тому вони допускають одну методичну помилку за іншою і ходять до зали роками, майже не змінюючи зовнішнього вигляду. Нижче наведені деякі рекомендації щодо фітнес-тренінгу.

**Хват.** Це те, як ви тримаєте штангу, гантель або рукоять тренажера, на атлетичному жаргоні називається «хватом». Від того, чи використовується широкий або вузький хват, деякою мірою залежить розподіл навантаження на м'язи. Однак ці відмінності не дуже істотні. Виберіть такий хват, який вам зручніше. Тримати перекладину (гриф) штанги або рукоять тренажера потрібно міцно, але без перенапруження. Вчепившись у них мертвою хваткою, ви витратите зайві сили, які стали б у нагоді під час виконання самої вправи.

**Стиль.** Запам'ятайте: ніяких ривків! Дуже поширена помилка – ривок на старті, що відправляє вагу по інерції відразу у проміжне положення. У такому русі потрібні м'язи практично не беруть участь, тобто не отримують належного навантаження. Піднімати вагу треба повільно, поступово збільшуючи зусилля. Якщо вага без ривка не піддається, значить, вона для вас занадто велика. Знайте: для результату набагато важливіше чітка техніка, ніж тяжкість ваги!

**Швидкість.** Ключове слово тут – «повільно». І під час підняття ваги, і у процесі повернення до вихідного положення рухи повинні виконуватися повільно, під повним ментальним контролем. Тільки так ви зможете навантажити саме ті м'язи, які вам потрібні. Виконуючи вправи ривками, ви переносите значну частину зусиль з м'язів на суглоби, зв'язки і сухожилля. Це не тільки сповільнює прогрес, але і збільшує ризик травматизму. На піку вправи слід на секунду зупинитися і додатково напружити м'язи, потім повільно опустити вагу, перешкоджаючи її вільному падінню. Така техніка дає максимальний ефект.

**Дихання.** Тут правило просте: підйом робиться на видиху, а опускання – на вдиху. Постарайтеся дихати розмірено, в ритмі своїх рухів. Ніколи не затримуйте дихання! Затримка призводить до недостатнього над-



ходження кисню у кров. У поєднанні з напругою м'язів це може викликати запаморочення і навіть непритомність. Тому, якщо не хочете втратити свідомість зі штангою над головою, дихайте рівномірно.

**Концентрація.** Повністю концентруйтеся на кожному повторенні. Уявляйте собі, як працюють ваші м'язи. Відчуйте, як вони долають опір «заліза». Не відволікайтеся на сторонні думки. Старе добре правило говорить: залиште всі свої проблеми за дверима спортзалу.

Що збільшувати: навантаження або кількість повторень? Чим більший м'яз, тим він сильніший. Із цього фундаментального правила спорту витікає важливий зворотний висновок: щоб м'яз виріс, треба збільшувати його силу. Це досягається шляхом збільшення кількості повторень! Ви збільшуєте м'язам роботу, підвищуючи кількість повторів у сеті. Припустимо, ви відчуваєте, що вправа йде занадто легко. Тоді додайте до сету ще два-три додаткових повторення. Але не більше! Інакше загальна кількість повторень вийде за межі оптимального тренувального інтервалу від 6 до 10 повторень. Досвід показує, що саме така кількість повторень у сеті нарощує м'язи найкраще. Причому ваше останнє повторення дійсно має стати останнім, коли на нові повторення у вас просто немає сил. Якщо ви почали з 6–7 повторень, а потім ваша сила виросла, і ви зуміли дістатися до десятого повтору, то можна підвищувати вагу, але не набагато. Рівно на стільки, щоб повернутися до своїх вихідних 6–7 повторень. Далі знову починайте підніматися вгору сходами повторень.

Якщо збільшити кількість повторень понад 10, до 12 і вище, м'язи уже ніяк не відреагують на тренінг, а процес спалювання жиру піде відчутно швидше. Адже вийде щось на зразок аеробіки, тільки з гантелями в руках.

Для досягнення одночасного ефекту – і м'язи поправити, і жир швидше зігнати – необхідне збільшення кількості сетів. У кожному сеті ви робите по 6–10 повторень, але сетів більше, ніж звичайно (взагалі «нормою» вважають 3–4 сету вправі). Але не думайте, що чим більше сетів ви зробите, тим вище буде результат. Кожен людський організм має свої межі переносимості фізичних навантажень. Якщо ви почнете навантажувати м'яз 20–50 сетами на одному тренуванні, ви дуже швидко перетренуетесь. Перетренованість – це стан одночасно повного психічного занепаду і фізичного виснаження. Далі тренування припиняються на тривалий час. Найкращим вважається від 8 до 12 сетів на один м'яз. Якщо ви з самого початку надумаете «обробити» нецікаву частину тіла такою великою кількістю сетів, знайте: в інших вправах сету доведеться на 1–2 скоротити. Інакше ви отримаєте ту ж перетренованість.

У середньому, для відновлення сил і дихання досить хвилини відпочинку між сетами. Якщо ви цілеспрямовано боретеся із зайвою вагою, перепочинки краще зробити короткими – півхвилини. Якщо пунктуально відстежувати по годинах саме такі періоди відпочинку, ви зможете за годину тренінгу «спалити» до 500 калорій. (У звичайному режимі – 350–400 калорій.)

Разом з тим, деякі вправи настільки «збивають» дихання, що після завершення сету не розпочинайте наступний сет, поки не приведете дихання у норму. Інакше серцево-судинна система через хронічний дефіцит кисню почне давати збої. Відпочивайте стільки, скільки необхідно для відновлення дихання. Це загальне правило.

*У якому порядку виконувати вправи?*

У інструкціях з бодібілдингу радять починати тренування з опрацювання великих груп м'язів (спина, ноги, груди). Вправи, націлені на ці м'язи, вимагають великих енергетичних витрат. Малі групи (наприклад, руки) споживають менше енергії. Це означає, що на початку тренування треба братися за найважчі вправи, націлені на великі м'язи, оскільки ви сильніші і у вас більше енергії.

Однак у шейп-тренінгу порядок вправ інший. Комплекс починається з тієї частини тіла, яка найбільше «відстає». Суть в тому, щоб направити максимум енергії, ентузіазму і сил на усунення найбільш «запущених» недоліків. Тобто, у першу чергу вам треба «обробляти» свої «вузькі» місця.

*Скільки разів на тиждень тренуватися?*

Частота тренувань залежить від типу фігури. Наприклад, власницям І-подібної фігури краще проводити короткі, але інтенсивні заняття тричі на тиждень. А для О- й А- подібних фігур можна порекомендувати більш часті тренування. Що ж стосується інших типів, то тут слід керуватися самопочуттям. Справа в тому, що, крім тренінгу, ви витрачаєте енергію ще й на роботу, заняття, домашні справи тощо. А це означає, що з енерговитратами у вас за простою може статися перебір. Тоді зазвичай рекомендованого одного дня відпочинку між тренуваннями вам буде недостатньо – треба додати ще один. Керуйтеся самопочуттям. Якщо життя раптом стало не в радість, вранці важко відірвати голову від подушки, час від часу накочується безпричинна дратівливість, значить, ви перевищили оптимальний для себе рівень навантажень. Перервіть тренувальну програму на 4–5 днів. А потім знову повертайтеся до занять, але зменште вагу на 30–40 %. А звичні інтервали відпочинку між тренуваннями треба продовжити на день–два. Продовжуйте тренуватися у такому режимі, уважно спостерігаючи за собою.

Якщо симптоми перетренованості не слабшають, візьміть тайм-аут на два-три тижні, а то й більше.

Організм сам подасть вам сигнал до повернення до ладу: ви раптом відчуєте нездоланий порив знову взятися за тренінг. Це і є головна ознака одужання від перетренованості!

На тренуваннях з бодібілдингу можна використовувати різного роду допоміжне спорядження, наприклад: пояси, рукавички, кистьові бинти. Питання в тому, як і коли пускати їх в хід. Пояс корисний для присідань і станової тяги – тих вправ, які навантажують практично всі групи м'язів. Це важкі, складні рухи, і під час їхнього виконання спина виявляється в слабкій позиції. Пояс підтримує її і страхує від травм. Рукавички допомагають міцніше захопити штангу або рукоять тренажера. Крім того, вони запобігають появі мозолів.

Що стосується кистьових бинтів, то вони, швидше за все, вам не знадобляться. Якщо, звичайно, ви не збираєтеся працювати з суперважкими вагами, наприклад жати лежачи 180-кілограмову штангу. Більшість жінок навіть не замахуються на тренінг з рекордними вагами. Сама вага не удосконалює м'язи. Мускулатуру нарощує тренувальний стрес – велика кількість сетів і повторень. Ясно, що вага при такому тренінгу не така і велика. У цьому запорука безпеки фітнес-тренувань. Той, хто не розуміє головну істину щодо тренувального стресу і безграмотно хапається за непідйомну вагу, рано чи пізно отримує травми: розтягнення та розриви зв'язок, ушкодження суглобів.

На тренувальних заняттях аеробікою (аеробікою будемо називати не тільки танцювальні рухи під музику, а й найрізноманітніші фізичні вправи, пов'язані з активним рухом: біг, ходьбу, заняття на кардіотренажерах тощо), навіть займаючись двічі на тиждень, ви досягнете непоганих результатів. Але краще займатися чотири–п'ять разів, особливо якщо ви хочете схуднути.

Ви можете відчувати легкий біль у м'язах, коли почнете займатися за новою програмою, збільшите навантаження або приступите до нових вправ. Цей біль цілком природний і навіть «хороший». Але якщо м'язи болять після кожного тренування, можливо, ви себе перевантажуєте. У цьому випадку треба знизити інтенсивність і дати тілу можливість пристосуватися до навантаження.

### 3.5 Профілактика травматизму

Перш за все, слід знати, що травми зв'язок можна умовно розділити на три групи:

- пошкодження зв'язок суглоба;
- переломи кісток і вивихи суглоба;
- пошкодження сухожиль.

За умови пошкодження зв'язок I ступеня суглоб зберігає стабільність, хоча є болючість, набряк і деяке обмеження рухливості у суглобі. При пошкодженні зв'язок II ступеня у зв'язку з частковим їх розривом суглоб набагато менш стабільний. Больові відчуття і набряк тканин різко обмежують обсяг рухів у суглобі. При пошкодженні зв'язок III ступеня в результаті повного їх розриву суглоб нестабільний. Різкий біль і великий набряк унеможливають рух у суглобі навіть у незначному обсязі.

Якщо травма трапилася, а лікарська допомога з якоїсь причини недоступна, то дуже важливо, щоб ви зробили ВТВХ.

Метод ВТВХ полягає у такому.

Високе положення травмованого суглоба, вище рівня серця, щоб зменшити набряк м'яких тканин і біль. Підкладіть під травмовану область пару великих подушок, і ви досягнете бажаного ефекту.

Тиск, яким необхідно забезпечити травмовану область, має бути помірним, але постійним. Одним з найбільш доступних методів є використання еластичного бинта, який накладається за принципом «знизу-вгору», на 7–10 см вище рівня ушкодження.

Відпочинок необхідний для того, щоб виключити подальше пошкодження постраждалої області. Період спокою травмованої області залежить від характеру і тяжкості ушкодження, але спортивні лікарі намагаються повернути своїх пацієнтів до активних рухів в гомілковостопному суглобі якомога раніше, щоб не допустити атрофії м'язів. Занадто тривалий відпочинок призводить до того, що організм ніби «забуває», як користуватися м'язами і контролювати положення у просторі.

Холод зменшує набряк м'яких тканин, запальний процес у місці пошкодження і біль. У якості охолоджувального агента можна використовувати лід, сніг, а за їх відсутності – звичайну холодну воду з-під крана. Лід або сніг можна прикласти відразу ж після травми і держати 10–15 хвилин. Накладена пов'язка, періодично (практично безперервно) змочувана холодною водою з-під крана, менш ефективна, ніж лід або сніг.

Через 40–60 хвилин процедуру можна повторити і робити так щоднини, особливо протягом першої доби з моменту травми.

Застосовують метод ВТВХ зазвичай протягом 2 діб з моменту травми.

Повертатися до звичного способу життя, а тим більше до занять спортом, після отриманої травми слід поступово і краще під контролем фахівця. Відновлення може зайняти від декількох днів до декількох тижнів, в залежності від характеру й тяжкості ушкодження.

Сьогодні, на жаль, ушкодження плечових, гомілковостопних і колінних суглобів – досить звичайна справа як для спортсменів, так і для людей, які ведуть активний спосіб життя.

Пошкодження верхнього плечового пояса, гомілковостопних і колінних суглобів, за деякими даними, становлять понад 50 відсотків усіх спортивних травм.

### **3.6 Рекомендації щодо релаксації**

При будь-якому виді тренувальних занять ви неминуче стикаєтеся з виникненням м'язового болю і різними видами релаксаційних заходів. Нижче представлені основні рекомендації.

Наука висувала і знову відкидала безліч різних теорій щодо причин виникнення м'язового болю. На сьогоднішній день вчені виходять з того, що м'язовий біль на ґрунті втоми викликається дрібними ушкодженнями у м'язових тканинах, що виникають внаслідок занадто сильного навантаження на відповідні м'язи. Зазвичай буває так: як тільки людина приймає рішення присвячувати більше часу руху і спорту, вона тут же втілює це рішення в життя. Але яким би гарячим не було це бажання, починайте повільно! Крок за кроком привчайте свій організм і своє тіло до незвичної активності.

Слідкуйте за реакцією вашого організму. Змінам піддається не тільки наш настрій, але і стан всього організму. Тому обов'язково звертайте увагу на ті сигнали, які організм нам посилає. Якщо ви відчуєте біль або якісь інші неприємні відчуття, вам слід перервати тренування.

Давайте м'язам відпочити. Плануйте свої тренування таким чином, щоб протягом двох або трьох днів поспіль не напружувати одні й ті ж м'язи. Їм потрібен час на відновлення. І чим більшим навантаженням вони піддавалися, тим більше часу їм потрібно для відпочинку. Відразу вносьте в свій план тренувань дні для відпочинку.

*Гаряча ванна.* Сприятливий вплив теплої води допомагає запобігти або усунути розтягнення. Особливо приємна ванна з добавками типу меліси або лаванди, які розслабляють. Спробуйте просто відключитися на деякий час.

*Сауна / парна.* Гарна сауна чудово діє на всі розтягування, отже і біль у м'язах проходить. До того ж вона справжнє благо для шкіри. Якщо ви не переносите сухий жар, можете отримати той же позитивний вплив і в парній.

*Масаж.* Широко використовується спортсменами професіоналами. Дає потужний розслаблювальний і тонізуючий ефект.

*Солярій.* Коли не світить сонце, можна чудово розслабитися у солярії. Злегка засмагла шкіра красиво виглядає й піднімає настрій. Але не можна забувати про обережність: неважливо, чи віддасте перевагу ви справжньому сонцю або солярію – в будь-якому випадку засмагати треба помірно, більш сильний загар шкодить вашій шкірі.

*Ефірні масла.* Після душу або ванни нанесіть на шкіру суміш з кунжутного, оливкового, чертополохового і декількох крапель ефірного (рожевого, ромашкового або лавандового) масел. М'якими масажними рухами втирайте суміш у шкіру. Це розслабляє, шкіра стає бархатисто-м'якою.

## 4 КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ

### 4.1 Вправи для шиї й плечей

Загальні рекомендації: сидіти на стільці прямо, спираючись на повну ступню, дивлячись прямо перед собою, очі не закривати.

1. Підняти плечі вгору, до рівня вух і повільно опустити назад.
2. Кисті рук покласти на плечі і виконувати обертальні рухи плечима вперед і назад (8 разів).
3. Руки зігнуті у ліктях, передпліччя (частина руки від кисті до ліктя) підняті вертикально вгору, долоні «дивляться» вперед. Максимально розводити руки назад, не змінюючи їх у напівзігнутому положенні, так, щоб сходились лопатки, потім з'єднати підняті передпліччя перед грудьми, долоню до долоні так, щоб лопатки розслабилися.
4. Втягувати підборіддя назад, «у шию», потримати 6–8 секунд і розслабитися.
5. Повільно повертати голову направо, зафіксувати в максимально правій позиції і «продовжити» рух поглядом, потім те ж у лівий бік.
6. Рухи голови аналогічні попередній вправі, але при цьому підборіддя опущене і торкається грудної клітини.
7. Обхопивши голову рукою (притискаючи пальцями вухо з протилежного боку), нахилити голову до плеча (у бік руки), утримати 8 секунд, максимально витягуючи шию, потім випрямити голову, одночасно опустивши руку. По 4 рази у кожен бік.
8. З'єднати руки за потилицею, передпліччя «дивляться» в боки. Під час вдиху максимально розтягувати передпліччя, затримуючи на 5–6 секунд.
9. Взяти себе руками за потилицю і спробувати максимально витягнути пряму шию вгору.
10. Положення рук за потилицею аналогічно попереднім вправам, легко натискати головою на схрещені пальці, «опираючись» рукам, тримати 6–8 секунд. Загальні рекомендації: сидіти на стільці прямо, не спираючись на лікті, опиратися на повну ступню, дивлячись прямо перед собою, очі не закривати.
11. Руки на лобі, перешкоджають руху голови вперед протягом 6–8 секунд.
12. Підняти прямі руки над головою, сильно витягати їх вгору і повільно опускати.

13. Підняти прямі руки до рівня плечей, максимально їх розтягнути в сторони, повернути кисті рук вгору і з напругою відтягувати кисті в боки – назад, утримуючи 8–10 секунд. Повільно опустити.

14. На вдиху схрестити кисті опущених рук (долоні назовні), підняти схрещені руки максимально вгору, тягнути вище, дивлячись на руки.

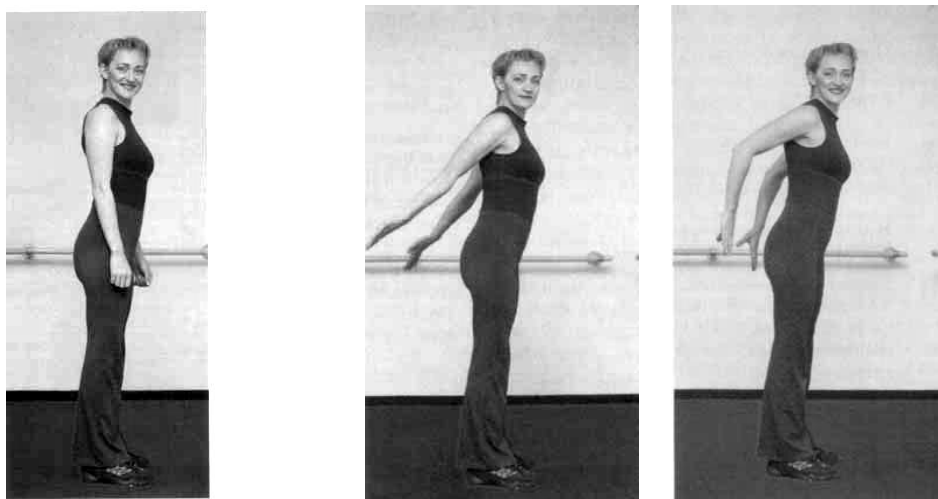
15. Схрестити руки на грудях, повертати тулуб з боку в бік як єдине ціле, головою окремо не рухати.

## 4.2 Красиві руки

М'язи передпліччя відчують навантаження, коли ми піднімаємо будь-які предмети, плаваємо, спираємося на руки тощо. На ці м'язи потрібно звернути увагу, особливо жінкам, оскільки ці м'язи раніше за інших втрачають форму і стають в'ялими. На передпліччях зазвичай утворюється шар жирової тканини, що дуже псує зовнішній вигляд. За допомогою спеціальних вправ можна повернути м'язам пружність, завдяки чому руки будуть виглядати більш естетично.

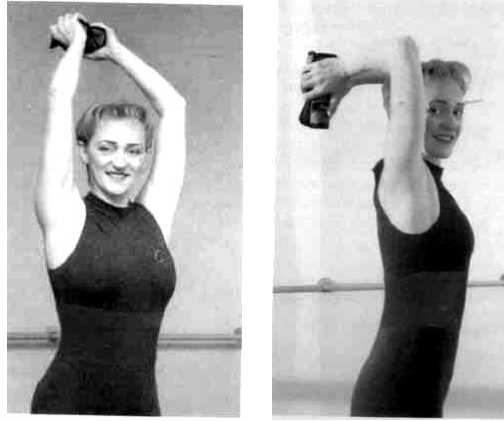
1. Встати прямо, не напружуючи колін, втягнути живіт, випрямити спину. Відвести руки назад, злегка зігнувши їх у ліктях, потім випрямити. Виконати вправу 20 разів (рис. 14).

2. Встати прямо, не напружуючи коліна, втягнути живіт, випрямити спину. Підняти з'єднані руки з вантажем або гантелями вгору. Згинати руки у ліктях, відводячи гантелі за спину, потім знову розпрямити (рис. 15). Слід стежити за тим, щоб лікті знаходилися близько до голови. Виконати вправу 20 разів.



*Рисунок 14*





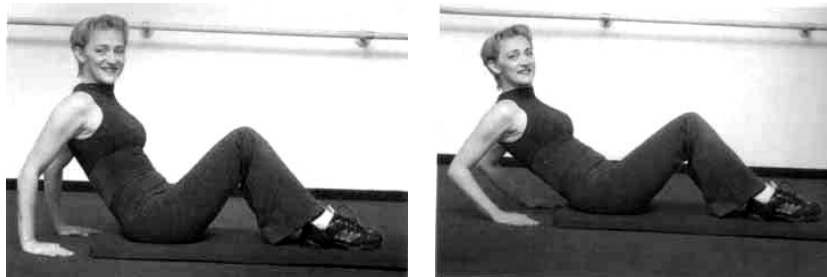
*Рисунок 15*

3. Встати прямо під стіною так, щоб тіло було нахилене під кутом. Покласти долоні на стіну, розташувавши їх паралельно. Згинаючи руки в ліктях, наблизити торс до стіни, а потім, розпрямивши руки, відхилитися назад. Лікті повинні бути розташовані близько до тіла. Живіт слід втягнути, м'язи сідниць слід напружити і не розслабляти протягом усього часу виконання вправи (рис. 16). Повторити вправу 20 разів.



*Рисунок 16*

4. Сісти на підлогу, зігнути ноги в колінах і опертися долонями об підлогу за спиною так, щоб пальці були спрямовані вперед. Згинати й розгинати руки в ліктях, упираючись долонями в підлогу (рис. 17). Виконати вправу 20 разів



*Рисунок 17*

### 4.3 Гарний бюст – гордість жінки

Гарний бюст – одна з переваг жіночої фігури і предмет захоплення чоловіків. Форма й розміри бюста визначаються станом грудних м'язів, а також структурою залозистої й сполучної тканин, об'ємом жирового прошарку й еластичністю шкіри. Пропоновані вправи впливають на грудні залози побічно, але, тим не менш, вони досить ефективні, оскільки форма бюста значною мірою залежить від розвитку і тонуусу грудних м'язів. Вправи з обтяженням покращують кровопостачання й обмінні процеси у м'язах. Але оскільки грудні залози безпосередньо примикають до грудних м'язів, процес посиленого кровопостачання і живлення сприятливо впливає і на ці залози, забезпечуючи умови для збереження еластичності шкіри, форми і пружності грудей.

Оскільки молочні залози розташовані на великому і малому грудних м'язах, то для збільшення бюста треба за допомогою спеціального комплексу силових вправ збільшити обсяг грудних м'язів (вправи виконуються в повільному і середньому темпі, у 5–6 підходах з максимальною кількістю повторень кожної вправи 8–10 разів і відпочинком між підходами 1,5–2,0 хв.). Ці ж вправи, що виконуються в іншому режимі (у швидкому темпі, у 3–4 підходи з максимальною кількістю повторень кожної вправи 12–20 разів і відпочинком між підходами 40–50 с), дозволяють звільнитися від зайвих жирових відкладень, які, накопичуючись між м'язами і грудними залозами, також деформують груди.

Крім того, для поліпшення форми грудей стежте за поставою, постійно тримайте грудну клітину піднятою. Якщо це не виходить, то треба присвячувати частину силового тренування виконанню комплексу вправ, призначених для виправлення постави.

Пропоновані нижче вправи включайте до програми занять 3 рази на тиждень. Виконуючи вправи з розпрямленою грудною клітиною, робіть вдих, під час стискання – видих.

*Вправи для поліпшення форми грудей:*

1. Лежачи на спині, на горизонтальній лаві, хват широкий. Жим штанги.
2. Лежачи на спині, на горизонтальній лаві, руки з гантелями вперед. Розведення–зведення рук. Опрацьовується зовнішня частина середніх пучків грудних м'язів.
3. Лежачи на спині на похилій лаві (під кутом 45°) головою вгору, хват ширше середнього. Жим штанги. Опрацьовується верхня частина грудних м'язів.

4. Лежачи на спині, на похилій лавці головою вгору, руки з гантелями вперед. Розведення–зведення рук. Опрацьовується зовнішня частина верхніх пучків грудних миші.

5. Лежачи на спині, на похилій лавці (під кутом 30–45°) головою вниз, хват ширше середнього. Жим штанги. Опрацьовується нижня частина грудних м'язів. Варіант: розведення–зведення рук з гантелями.

6. Упор лежачи на колінах між двома стільцями, руки спираються на краї стільців. Згинаючи руки, опустіть груди якнайнижче – вдих, випрямляючи (зосередьте увагу на роботі грудних м'язів) – видих.

7. Стоячи, з'єднати долоні перед грудьми. Тиснути долонею на долоню (5–6 разів по 6 с). Варіант: з'єднати долоні над головою – вдих, повільно, натискаючи долонею на долоню, опустити їх до нижнього рівня грудей – видих.

8. Упор лежачи на підлозі. Зігнути руки – вдих, розігнути – видих.

9. Стоячи, ноги на ширині плечей, носки трохи розгорнуті, під п'ятами – брусок висотою 5 см (це допоможе зберегти рівновагу); глибоко присісти, намагаючись торкнутися сідницями п'ят, голову підняти, спину тримати прямо (вдих). Встати, зробити повний видих. Повторити 8–10 разів.

10. Лежачи спиною на лаві, гантелі – в піднятих перед грудьми руках. Опустити трохи зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися в в. п. – видих (12–15 разів).

Вправи 9 і 10 рекомендується поєднувати (після кожного виконання вправи 9 без відпочинку, відразу виконати вправу 10). Таке поєднання вправ стимулює глибоке дихання, піднімає й розширює грудну клітину, призводить до збільшення об'єму грудей і надає фігурі гарної постави. У міру тренуваності виконується до 3–4 комбінацій вправ 9 і 10 поспіль.

#### 4.4 Позбавляємося сутулості

Основна причина поганої постави – це слабкі м'язи спини. Комплекс простих вправ (рис. 18) допоможе зміцнити цю групу м'язів і позбутися сутулості:

1. Ходьба звичайна або на носках з невеликим вантажем на голові (2–6 хв.).

2. Ходьба у напівприсіданні на носках, поклавши гімнастичну палицю на лопатки (до стомлення ніг).

3. Стоячи, в опущених руках гантелі (1–2 кг). Відвести руки назад, прогинаючись.

4. Сидячи на стільці, кисті на потилиці, голова опущена вперед. Відводити голову назад, надаючи руками опір.

5. Сидячи на підлозі, руки позаду. Підняти таз, голову відвести назад, прогнутися. Тримати 3–5 с.

6. Сидячи на підлозі, руки позаду. Підняти таз, відвести голову назад, прогнутися з опорою на руки й одну ногу.

7. Лежачи на спині, ноги зігнуті. Спираючись потилицею, ліктями й стопами, підняти таз.

8. Лежачи на спині, ноги випрямлені. Прогнутися у грудному відділі хребта, не піднімаючи таз і голову.

9. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти голову і плечі. Тримати 3–5 с.

10. Лежачи на животі, кисті на потилиці. Підняти голову і плечі, максимально зігнути ноги в колінних суглобах, головою тягнутися до ніг.

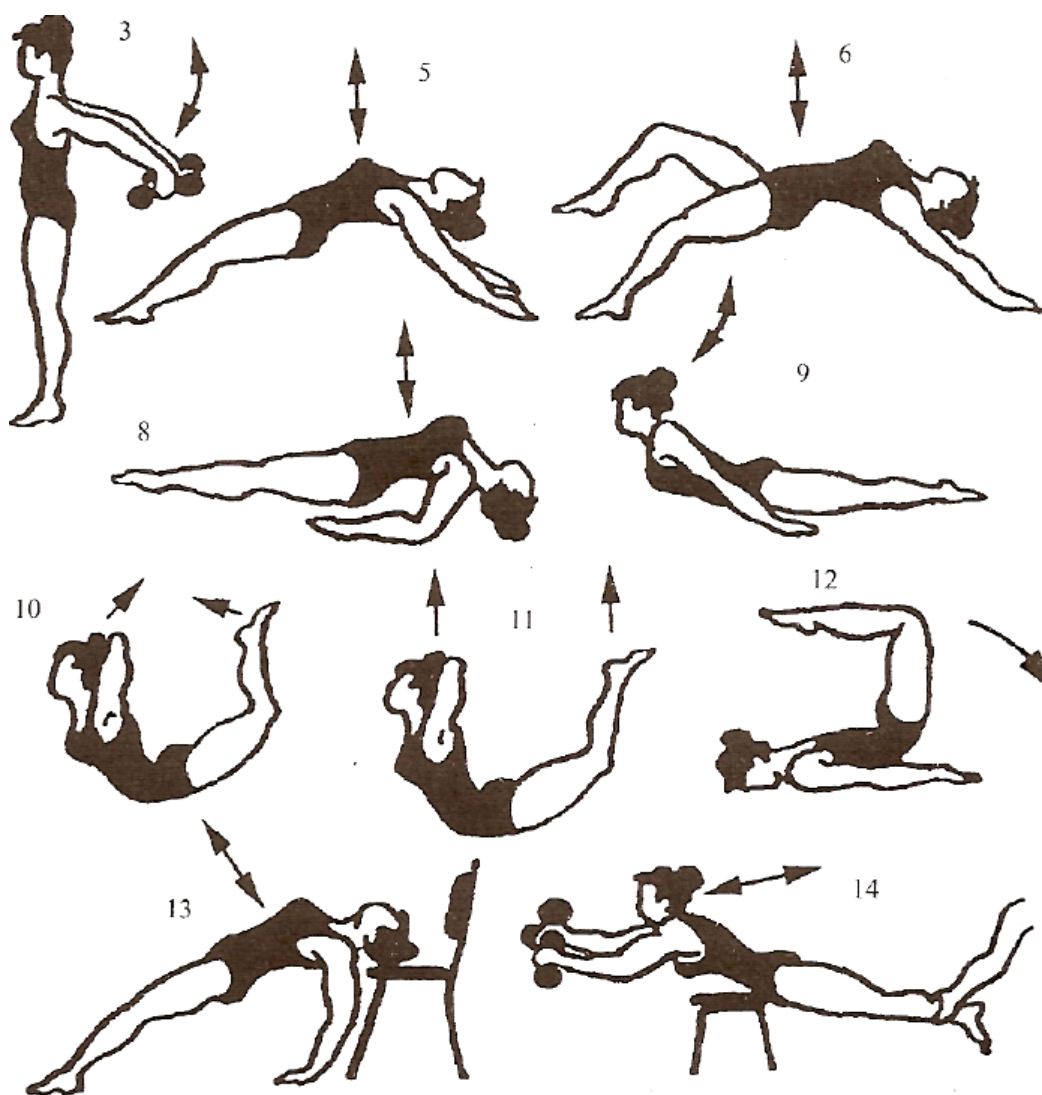


Рисунок 18 – Вправи для виправлення постави

11. Лежачи на животі, кисті на потилиці. Підняти голову, плечі і прямі ноги, прогнутися. Тримати 3–5 с.

12. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Спираючись руками на підлогу, відводити назад трохи зігнуті ноги, п'яти тягнути до голови, намагаючись вийти у стійку на грудях.

13. Сидячи на підлозі, потилиця спирається на крісло або м'який стілець. Натискаючи головою, підняти таз, прогнутися.

14. Лежачи стегнами на лаві, голова опущена, ноги закріплені, в руках обтяження (1–2 кг). Підняти тулуб, прогнутися. Тримати 3–5 с.

15. Лежачи на лавці на животі, в опущених руках гантелі. Підйом рук в боки назад.

16. Стоячи, в опущених руках гантелі, плечі розгорнені. Згинайте руки до підборіддя.

17. Лежачи на животі, руки вгору, кисті в руках партнера. Партнер витягує за прямі руки верхню частину тулуба вгору назад.

18. «Поза Анжеліки» – сидячи на стільці, долонями опертися на ліве коліно. Силу тяжіння тіла перенести трохи вперед, спину випрямити, живіт втягнути. Тримати якомога довше. Ця поза прекрасно формує красиву поставу.

Необхідно відібрати 8–10 вправ і виконувати їх не менше 3 разів на тиждень, повторюючи кожну вправу 10–20 разів. Основне завдання – підняти грудну клітину і відвести плечі назад.

Щомісяця міняйте комплекс вправ.

#### **4.5 Вправи для «вузької талії»**

1. Лежачи на спині (рис. 19), руки розвести в боки, долоні вниз, ноги підняті під кутом 90 градусів. Покласти ноги на підлогу праворуч, підняти і покласти на підлогу ліворуч. Якщо важко, ноги зігнути в колінах.

2. Стоячи, ноги на ширині плечей, на плечах легкий гриф від штанги (не більше 8–10 кг), для початківців – гімнастична палиця. Повороти тулуба вліво–вправо (2–3 × 10 у кожен бік).

3. Стоячи в нахилі, корпус паралельно підлозі, ноги на ширині плечей. Гімнастична палиця або гриф від штанги на плечах. Повороти тулуба вліво–вправо (2–3 × 10 у кожен бік).

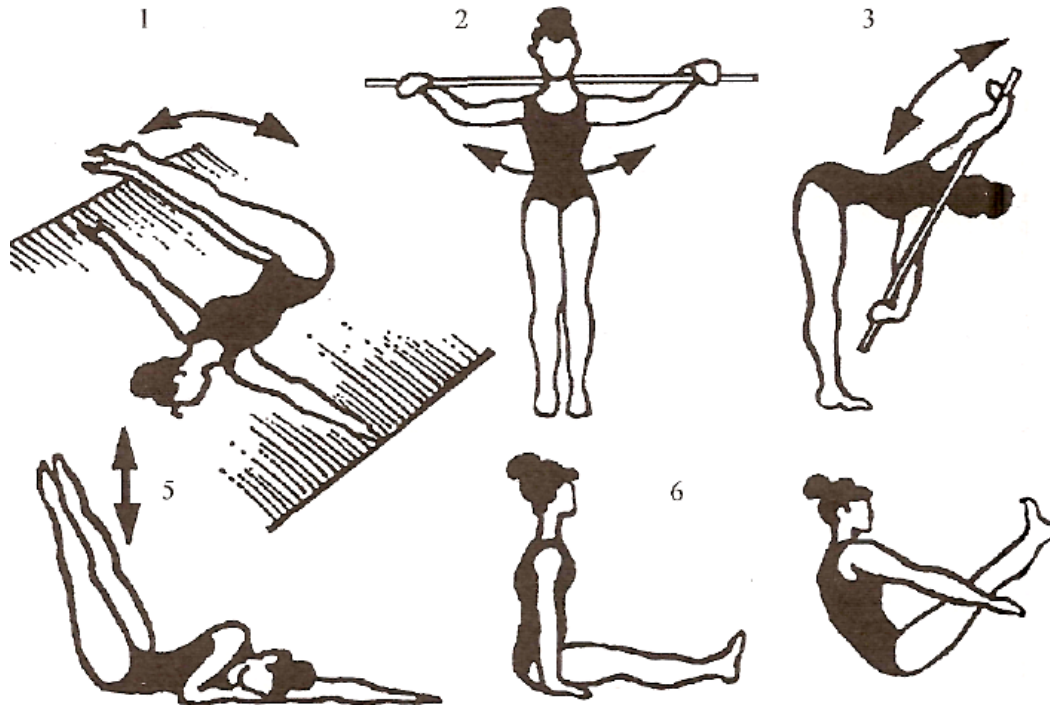
4. Обертання на колі «Грація» (2–3 серії по 1–5 хвилин).

5. Лежачи боком на підлозі, руки закріплені. Підйом прямих ніг у бік.

6. Сидячи на підлозі, опертися руками позаду. Підняти прямі ноги й опустити. Руки витягти вперед.

7. Стоячи, ноги урізнобіч, за головою в руках обтяження. Нахили тулуба в боки. Варіант: кругові рухи тулубом.

8. Лежачи правим боком на підлозі, до лівої ноги прикріплено обтяження (2–3 кг). Відвести ногу в бік (підняти) і тримати 3–5 с. Повторити 3 рази, то ж іншою ногою.



*Рисунок 19 – Вправи для формування талії*

9. Висіння на гімнастичній стінці, перекладині. Відведення ніг у бік у повільному темпі («маятник»).

10. Висіння на кільцях, поперечині. Кругові рухи ногами у повільному темпі.

#### **4.6 Вправи для черевного преса**

Якщо м'язи преса дуже слабкі, щоб уникнути розбіжності прямих м'язів живота слід почати зміцнювати черевний прес з легких вправ і масажу. В. п. лежачи на спині на підлозі. По 10 разів.

1. Нахилити голову вперед, підняти плечі від підлоги, потягнутися до носків – видих. Повернутися у в. п. – вдих.

2. Зігнути одну ногу, витягти її вперед–вгору, зігнути, поставити ступню на підлогу – видих, випрямити ногу – вдих. Повторити для іншої ноги.

3. Зігнути обидві ноги, розігнути їх вперед–вгору, зігнути, опустити стопи на підлогу – видих, випрямити ноги – вдих.

4. «Велосипед» – підняти зігнуті ноги й, імітуючи їзду на велосипеді, по черзі згинати й розгинати їх в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах так, щоб носки ніг описували правильні кола. По 10 раз вперед і назад.

5. Зігнути ноги в колінах, випрямити їх вперед–вгору під кутом приблизно 45 градусів, розвести в боки, звести, зігнути, опустити – вдих, повернутися у в. п. – видих.

6. Підняти голову, покласти долоні на лоб і натиснути ними, ніби опираючись зустрічному рухові голови – видих, повернутися у в. п. – вдих.

Після того як м'язи живота достатньо зміцніють, можна переходити до більш складних й інтенсивних вправ.

#### *Спеціальні комплекси фізичних вправ «Геть живіт!»*

Цей комплекс вправ дозволяє підтягнути м'язи черевного преса.

Під час виконання комплексу фізичних вправ всім, хто хоче бути струнким і підтягнутим, фахівці рекомендують:

- користуватися таймером, а не брати до уваги кількість виконаних вправ;
- уникати різких рухів, щоб не пошкодити хребет і шийні м'язи;
- будь-які вправи зі зміцнення м'язів черевного преса ефективні й, що не менш важливо, безпечні тільки тоді, коли попереk притиснутий до опори;
- весь час стежити за диханням. У момент напруги – видих, в момент розслаблення – вдих;
- виконувати вправи через день.

Усі запропоновані вправи рекомендується починати з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні ніг – на підлозі, руки вільно витягнуті уздовж тіла на незначній відстані, плечі розслаблені. Злегка підняти стегна, потім опустити їх так, щоб тіло зручно розташувалося на підлозі. Розслабити м'язи спини так, щоб залишилася незначна відстань між підлогою та попереком.

Для слабо підготовлених можна почати з простої вправи.

Лежачи на спині, покласти долоні під потилицю, ноги зігнути в колінах і злегка розсунути. Підняти голову і плечі над підлогою, стежачи за тим, щоб попереk і сідниці не відривалися від підлоги. Повернути торс направо і вгору, потім опустити, не торкаючись при цьому головою підлоги (рис. 20). Виконувати вправу повільно, не менше 10 разів на кожний бік.

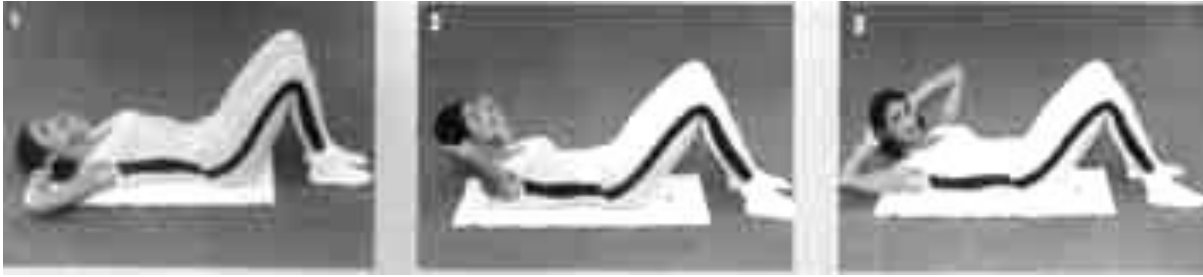


Рисунок 20

*Для добре підготовлених рекомендується такий комплекс вправ.*

1. Сконцентрувати увагу на м'язах, розташованих у нижній частині живота. Напружити м'язи живота таким чином, щоб сідниці піднялися над підлогою приблизно на три сантиметри. Вправу виконувати, напружуючи тільки м'язи живота. Рахуючи до трьох, залишити м'язи у напруженому стані. Розслабити їх і повернутися у вихідне положення. Повторити вправу три рази. Щоб легше було виконувати, уявіть, що потрібно застебнути блискавку на дуже тугих джинсах.

2. Підняти одну ногу над підлогою так, щоб утворився прямий кут. Зберігаючи ногу в зігнутому стані, розслабити м'язи стегна. Слід стежити, щоб ноги були не напружені. Напружити м'язи, як у першій вправі, і підняти на три сантиметри від підлоги стегно і сідницю з боку зігнутою ноги. Повернутися в початкове положення, залишивши при цьому ногу у повітрі. Повторювати вправу протягом однієї–двох хвилин, а потім виконати її для іншої ноги.

3. Ліву ногу випрямити (можна підкласти під неї подушечку). Права нога залишається в зігнутому положенні, при цьому ступня впирається у підлогу. Ліву руку покласти під потилицю, а праву легко покласти на живіт. Напружити м'язи живота і стежити за тим, щоб при цьому м'язи голови, шиї і плечей були розслаблені. Підняти груди і повертати все тіло, рухаючи лівим плечем у напрямку до правого стегна (поворот повинен бути дуже незначним). Залишитися в цьому положенні і порахувати до трьох, розслабити всі м'язи і повернутися у початкове положення. Повторювати вправу протягом однієї–двох хвилин, а потім виконати її для іншого боку. Рука повинна залишатися на животі, щоб весь час стежити за тим, що напружуються м'язи живота, а не спини.

4. Покласти руки під голову. Напружити м'язи живота (миттєво підводиться поперек). Підняти груди і стежити, щоб м'язи голови, шиї і плечей були розслаблені. Уявити, що тіло стискається, набуваючи форми півмісяця. Рахуючи до трьох, залишайтеся у цьому положенні. Повторювати вправу протягом трьох–чотирьох хвилин.



Ще один комплекс вправ для тих, хто бажає підтягнути живіт (рис. 21).

1. Лягти на спину, ноги, злегка зігнуті, підняти вгору. Підняти таз вгору (уявити, що хтось тягне вгору строго вертикально). Потім повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 6–8 разів, збільшуючи навантаження поступово.

2. Лягти на спину, ноги, злегка зігнуті, підняти вгору. Перевірити, що поперек притиснутий до підлоги. Підняти тулуб вгору, не відриваючи поперек від підлоги, намагаючись дотягнутися до носків. Повернутися у в. п. Повторити вправу 6–8 разів, збільшуючи навантаження поступово.

3. Лягти на спину, коліна зігнути під прямим кутом, руки за головою. Підняти праве плече, намагаючись дотягнутися ліктем до лівого коліна. Повернутися в початкове положення. Повторити вправу в інший бік. Уникати надмірного «скручування» хребта. Повторити вправу 6–8 разів в кожний бік, збільшуючи навантаження поступово.

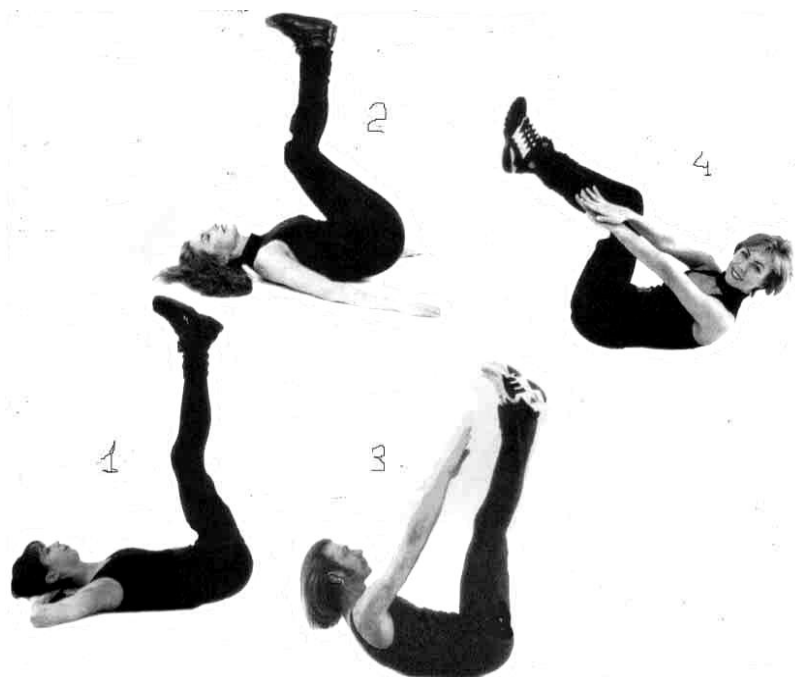


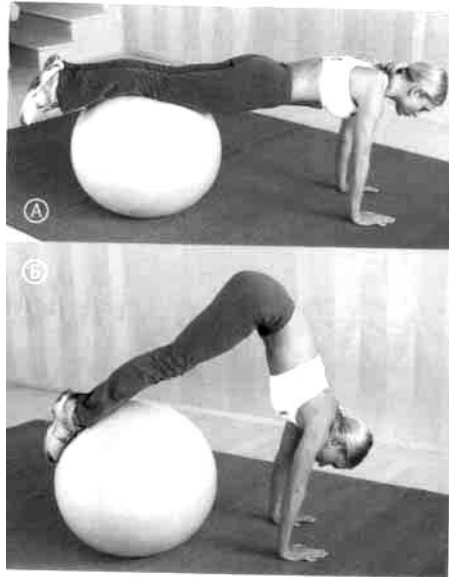
Рисунок 21

### *Спеціальні вправи для зміцнення м'язів живота і спини*

Прийміть таке положення: коліна – на м'ячі, долоні впираються у підлогу, тіло від голови до п'ят утворює пряму лінію (рис. 22, а).

Скоротіть прес і перекотіть м'яч у напрямку до носків, підійміть сідниці вгору (рис. 22, б).

Затримайтеся в цьому положенні дві секунди, потім повільно поверніться у вихідне положення.



*Рисунок 22*

Виконайте 1–3 підходи з 10 повторів. Для кращого тренування преса у верхній точці намагайтеся сильніше втягнути живіт, ніби затягуєте пояс.

#### **4.7 Стрункі стегна**

Є велика кількість комплексів фізичних вправ, які допомагають позбутися целюліту, зміцнюють м'язи стегон, а значить, сприяють тому, щоб виглядати стрункішою і витонченішою.

Перед виконанням вправ зробіть легку п'ятихвилинну розминку. Вона підготує м'язи й суглоби до навантажень. Для цього підійдуть танцювальні вправи, біг, швидка ходьба, стрибки зі скакалкою. Можна вибрати на свій смак.

Виконуйте вправи повільно. Відчуйте напругу м'язів. Кожну вправу виконуйте по 8–12 разів. Спробуйте збільшити витривалість м'язів, тобто хоча б 2–3 останніх рази виконуйте вправу через силу.

*Комплекс фізичних вправ для тих, хто бажає стати стрункішою*

1. Встати рачки. Підняти ліве коліно на кілька сантиметрів (рис. 23, а). Права нога повинна перебувати в такому положенні, щоб кут між щиколоткою і стегном був прямим. Піднімати ліву ногу до тих пір, поки ліве стегно не стане паралельно підлозі (рис. 23, б). Зберігати цю позу одну секунду, а потім повільно опустити ногу. Намагатися, щоб кут між правою щиколоткою і стегном весь час залишався прямим. Протягом перших двох

тижнів проробляти цю вправу по 12 разів кожною ногою, а потім подвоїти навантаження.

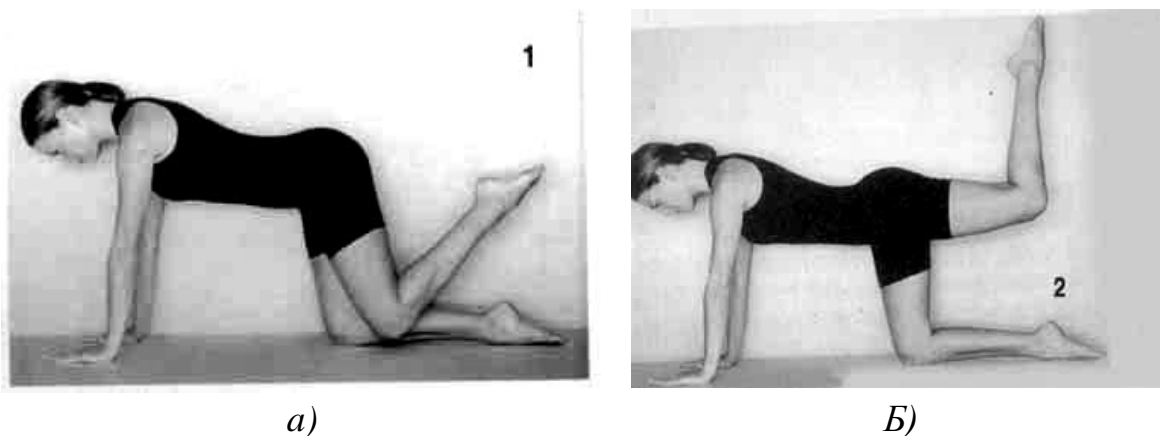


Рисунок 23

2. Лягти на підлогу. Витягнути руки вздовж тіла, долонями вниз. Ноги зігнути у колінах. Покласти ліву ступню на праве коліно (рис. 24, а). Повільно підняти стегна, напружити м'язи тазу. Намагатися протриматися в цій позі як можна довше. Спина повинна бути прямою (рис. 24, б). Повільно повернутися в початкове положення. Протягом перших двох тижнів робити вправу по 12 разів для кожної ноги, а потім подвоїти навантаження.

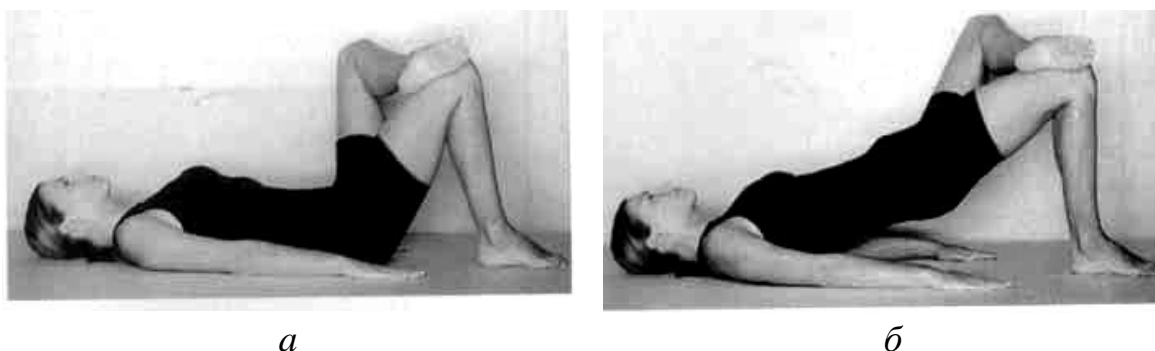
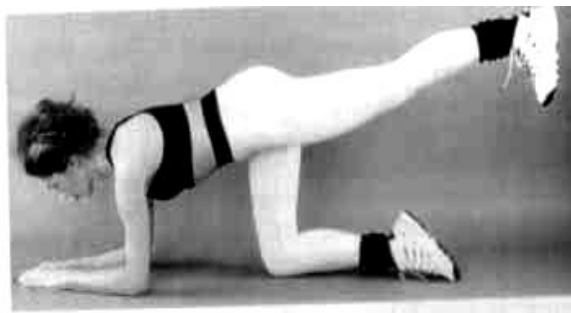


Рисунок 24

*Комплекс вправ для зміцнення м'язів стегон і позбавлення у цій частині тіла від целюліту*

1. Опуститися на підлогу рачки. Опертися на лікті й праве коліно. Тулуб і голова повинні перебувати на одній лінії. Підняти ліву ногу вгору, зафіксувати положення у верхній точці. Повернутися в початкове положення. Не піднімати ногу високо і не прогинатися в попереку. Повторити вправу 8–12 разів, а потім поміняти ноги (рис. 25).



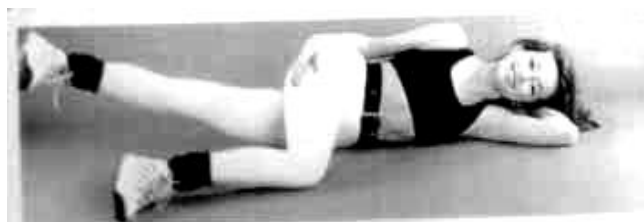
*Рисунок 25*

2. Лягти на лівий бік. Ліва рука під головою, права рука витягнута вздовж тулуба. Повільно піднімати праву ногу вгору до тих пір, поки вона не буде утворювати з підлогою кут приблизно 45 градусів. Залишитися у цьому положенні кілька секунд, потім повернутися у вихідну позицію. Повторити вправу 8–12 разів, а потім лягти на інший бік і повторити вправу лівою ногою. Під час виконання вправи стежити за положенням тулуба і стопи (рис. 26).



*Рисунок 26*

3. Лягти на лівий бік. Голова лежить на лівій руці. Права рука витягнута вздовж тулуба. Праве коліно лежить на підлозі. Ліва нога витягнута вздовж лінії тіла. Ліву ногу повільно підняти вгору, зафіксувати. Повернутися в початкове положення. Повторити вправу 8–12 разів. Поміняти бік (рис. 27).



*Рисунок 27*

4. Сісти на стілець. Коліна зігнуті під прямим кутом. Підняти праву ногу вгору і випрямити її у колінному суглобі. Затримати її у цьому положенні кілька секунд, після чого повернути у початкове положення. Стежити за красивою поставою, не сутулитися. Поміняти ногу. Виконувати вправу 8–12 разів кожною ногою (рис. 28).



*Рисунок 28*

5. Встати на сходинку. Ноги на ширині плечей. Опертися руками на спинку стільця. Повільно піднятися на носках. Затриматися у цьому положенні 5 секунд і повільно опуститися (рис. 29). Повторити цю вправу 8–12 разів.



*Рисунок 29*

#### *Вправи з еластичною стрічкою*

Еластична стрічка служить для зміцнення м'язів і поліпшення фігури. Фахівці стверджують, що заняття з еластичною стрічкою не менш ефективно, ніж заняття на тренажерах і з гантелями, з її допомогою можна запобігти розвитку остеопорозу і артриту, забезпечити необхідне навантаження м'язам. Перед початком вправ необхідно трохи розігрітися, для цього достатньо походити на місці.

### *Комплекс базисних вправ зі стрічкою*

1. Сісти на стілець з високою прямою спинкою. Закинути стрічку за спинку й обмотати її кінцями кисті рук. Руки тримати на рівні грудей, торкаючись руками спинки стільця. Долоні направити вперед пальцями вгору. Переконатися, що стрічка натягнута і не зісковзне зі спинки стільця. Зробити вдих, потім, видихаючи, повільно витягнути руки на всю довжину. Руки повинні розташовуватися паралельно підлозі. Знову вдихнути і повільно повернути руки у вихідне положення. Руки повинні впертися в спинку стільця. Виконувати вправу 10 разів

2. Сісти на підлогу, витягнувши ноги, і трохи зігнути їх в колінах, щоб на них припадала вага нижньої частини тіла. Центральну частину стрічки розташувати за ступнями ніг, а кінці захопити руками. Якщо стрічка зісковзує, її можна обмотати навколо однієї ступні. Руки витягнути вперед і перевірити, що стрічка намотана у такому положенні. Вдихнути. Не згинаючи спину, розправивши плечі й стежачи потім, щоб стегна знаходились під прямим кутом до верхньої частини тулуба, почати повільно видихати і одночасно притягувати стрічку до тулуба й м'яко зводити лопатки. Стежити, щоб спина була пряма, а лікті розташовувалися близько до тулуба. Для натягу використовувати тільки силу кистей. Вдихнути. Повільно розвести лопатки і повернути руки у вихідне положення, витягнувши їх вперед. Виконувати вправу 10 разів.

3. Ноги поставити трохи ширше плечей. Провести стрічку під ступнями, міцно захопити її кінці руками й обмотати навколо кистей таким чином, щоб стрічка була натягнутою, коли ви згинаєте коліна й опускаєте руки вниз. Стоячи у початковому положенні, вдихнути, а потім видихнути, згинаючи тулуб, ніби сідаючи на стілець. Спочатку можна навіть поставити стілець, для того щоб навчитися правильно робити цю вправу. Вага тіла має припадати на п'яти і коліна. Опуститися до тих пір, поки стегна не займуть положення паралельно підлозі. Вдихнути і починати повільно випрямлятися, тримати лікті майже притиснутими до тулуба. Виконувати вправу 10 разів.

4. Сядьте на стілець. Пропустіть стрічку під сидінням стільця і закріпіть її кінці у руках. Стрічка повинна бути у натягнутому стані, коли руки зігнуті у ліктях на рівні плечей і притиснуті до тіла. Вдихнути. Розправити і випрямити спину, видихнути і повільно витягнути руки вгору. Знову вдихнути і опустити руки до плечей. Повторювати вправу 10 разів.

5. Поставити ноги на ширину плечей. Провести стрічку під ступнями і закріпити її кінці у руках. Переконатися, що вона натягнута, коли руки опущені вниз. Зробити вдих. Випрямити й розправити спину та плечі і,

притискаючи лікті до тулуба, видихнути, зігнути руки у ліктях, підтягуючи стрічку до рівня грудей. Вдихнути і повільно опустити руки, витягнувши їх уздовж тіла. Повторювати вправу 10 разів

6. Поставити ноги на ширину плечей. Провести стрічку під ступнями і закріпити її кінці в руках. Переконалися, що вона натягнута, коли руки опущені вниз. Зробити вдих. Випрямити й розправити спину та плечі і, притискаючи лікті до тулуба, видихнути, зігнути руки у ліктях, підтягуючи стрічку до рівня грудей. Вдихнути і повільно опустити руки, витягнувши їх уздовж тіла. Повторювати вправу 10 разів.

Виконувати вправи мінімум три рази на тиждень. Для більшої ефективності занять необхідно правильно підібрати стрічку, оскільки ступінь еластичності різний. Тому досвідним шляхом необхідно підібрати її так, щоб під час виконання будь-якої вправи 10 разів, ви не відчували дуже сильної втоми. Але якщо від 12 разів немає втоми, стрічку потрібно брати більш тугу.

## 4.8 Стретчинг

Стретчинг – це комплекс вправ, призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби – гнучкими й рухливими. Фахівці вважають, що у стретчинга є багато плюсів:

- завдяки розтягуванню м'язів до них надходить більше крові, вони розслабляються і стають більш еластичними;
- суглоби набувають більшої рухливості, в результаті чого збільшується гнучкість;
- краща профілактика проти відкладення солей;
- зосереджене, глибоке дихання благотворно впливає на головний мозок, особливо після трудового дня;
- можливість займатися вдома самостійно, в зручній для кожного час.

### *Кілька правил занять стретчингом*

1. Краще тягнутися менше, ніж занадто сильно.
2. Кожну позу розтягування потрібно тримати протягом 10–30 секунд, тобто так довго, щоб зникло навіть легке напруження. Якщо цього не відбувається, значить розтягнення було занадто сильним і його потрібно обов'язково послабити, щоб добитися необхідного, приємного відчуття.

3. Дихати слід повільно, глибоко і рівно. Не можна затримувати дихання. Кожну вправу починайте з вдиху. Тільки у нахилах потрібно спочатку видихнути.

4. Під час виконання вправи зберігайте стійке положення.

5. Під час виконання кожної вправи концентруйте увагу на тій частині тіла, яку розтягує. Так ви будете краще відчувати себе.

*Комплекс кращих вправ на розтягування*

1. Встати прямо, ноги трохи розставити і злегка зігнути у колінах. Спочатку підняти вгору одну руку і потягнутися за уявним предметом. Потім руку вільно «звалити» вниз. Те ж саме виконати іншою рукою. Голова трохи закинута. Повторити вправу 6 разів.

2. Встати прямо, ноги на ширині плечей, ліва рука на поясі. Правою рукою обхопити голову і нахилити її вправо. Зафіксувати це положення 10–20 секунд. Відпочити 10 секунд. Повторити 8 разів для кожної руки.

3. Стати спиною до стіни, спираючись долонями об стіну. Повільно присісти, ковзаючи пальцями по стіні. Стежити за тим, щоб спина залишалася прямою. Фіксувати цю позу 10–20 секунд. Повторити 4–6 разів.

4. Зробити випад вперед на праву ногу, ліву відвести в бік, за праву. Ліва рука – за головою, права – в бік. Повільно відхилитися вправо. Зафіксувати нахил 20–30 секунд. Відпочити 20–30 секунд. Повторити 3–4 рази у кожен бік.

5. Сісти, розвести ноги, долоні на потилиці. Нахилити верх тулуба вперед, повільно потягнутися до правого коліна, повільно повернутися у початкове положення, потім потягнутися до лівого коліна. Повторити 6–8 разів.

6. Сісти, схрестити ноги. Натиснути руками на підборіддя і одночасно напружити м'язи ший, чинячи опір тиску рук. Фіксувати це положення 20–30 секунд. Відпочити 20–30 секунд. Повторити вправу 6–8 разів.

7. Сісти, ноги зігнуті під прямим кутом, коліна злегка розведені, ступні паралельні одна одній. Нахилити тулуб вперед і обхопити гомілки з внутрішнього боку, поклавши кисті на ступні. Підтягнути руки на себе і утримувати це положення 20–30 секунд. Повторити вправу 6–8 разів.

8. Встати рачки, руки випрямити. Потім витягнути праву руку вперед і ліву ногу назад до горизонтального положення і добре потягнутися. Повторити лівою рукою і правою ногою. Повторити вправу 5–7 разів.

9. Лягти на спину, руки розкинути, ноги максимально випрямлені. Повільно підняти праву ногу до прямого кута, витягнути її, а потім опустити вліво, торкаючись підлоги. Голову при цьому повернути праворуч. Виконуючи руху в зворотному порядку, повернутися в початкове положення. Повторити лівою ногою. Повторити вправу 5 разів кожною ногою.



10. Лягти на спину, руки і ноги прямі. Підняти ноги до голови, обхопити руками ступні і утримувати їх 20–30 секунд. Повернутися в початкове положення, відпочити 10–15 секунд. Повторити вправу 6–8 разів.

11. Лягти на спину, підняти прямі зімкнуті ноги, повільно завести їх за голову і торкнутися ногами підлоги. Намагайтеся утриматися в цьому положенні якийсь час, щоб відновити легке й природне дихання. Сядьте і дуже повільно потягніться. Робити вправу 1 раз. Намагайтеся зберегти позу 1 хвилину.

12. Лягти на спину, руки у боки. Зігнути ноги і опустити їх вправо, не відриваючи стоп від підлоги. Зафіксуйте це положення на 20–30 секунд. Відпочити 5–10 секунд. Повторити вправу 6–8 разів.

13. Лягти на живіт. Зігнути ноги, взятися руками за щиколотки й підняти ноги, прогнувшись у попереку. Сидіть в такому положенні 20–30 секунд. Відпочити 10–15 секунд. Повторити вправу 6–8 разів.

14. Встати рачки. Сісти на п'яти, «звалити» голову між рук, округлити спину. Потім випрямити тулуб, відірвавши руки від підлоги, і потягнутися головою вгору. Повторити вправу 5–7 разів.

#### **4.9 Спеціальні фітнес-вправи**

Послідовність і постійність – запорука успіху у досягненні гарної фізичної форми.

У всіх бувають періоди, коли чіткий усталений розпорядок життя порушується. На цей випадок завжди повинен бути альтернативний варіант вправ, які можна виконувати в будь-якому місці і в будь-який час. Займаючись регулярно, ви підтримуєте нормальний ритм кровообігу, допомагаєте суглобам залишатися рухливими, не дозволяєте поганому настрою заволодіти вами.

Комплекс вправ розрахований на 10 хвилин. Його можна виконувати у готельному номері, на пляжі й навіть на роботі за зачиненими дверима, він не вимагає ніякого спеціального обладнання.

1. Встати і походити трошки на місці.

2. Встати на коліна, опертися прямими руками об підлогу, ступні покласти на якесь підвищення. Зігнути руки у ліктях (шия і спина при цьому складають пряму лінію) і опустити тулуб таким чином, щоб груди торкнулася підлоги. Якщо важко виконувати цей рух, можна опускати тулуб не так низько. А в подальшому, коли м'язи зміцняться, можна буде виконати

вправу повністю. Витримати паузу і повернутися в початкове положення (рис. 30, а).

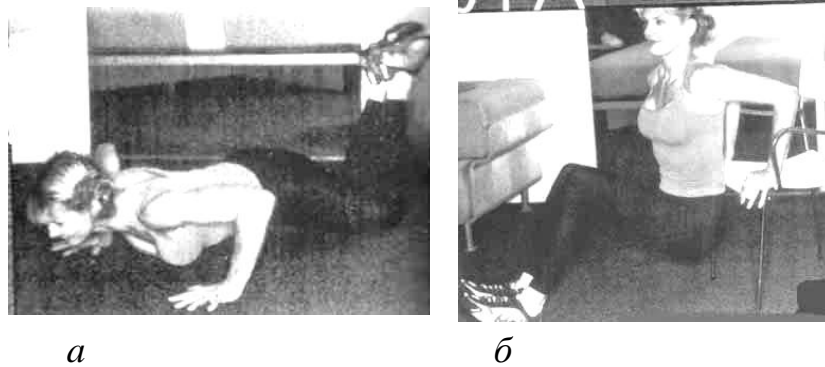


Рисунок 30

3. Сісти на край стільця і поставити ноги так, щоб п'яти опинилися позаду колін. Покласти руки на край стільця так, щоб великі пальці дивилися вперед. Не згинаючи рук, перенести вагу тіла так, щоб стегна виявилися перед стільцем. Видихнути і зігнути руки у ліктях. Звести лопатки і припинити рух, коли передпліччя будуть розташовуватися паралельно підлозі. Нижня частина спини і стегна повинна бути розташована близько до стільця, а лікті – «дивитися» назад. Зробити паузу у нижній точці руху, вдихнути і повернутися у початкове положення (рис. 30, б).

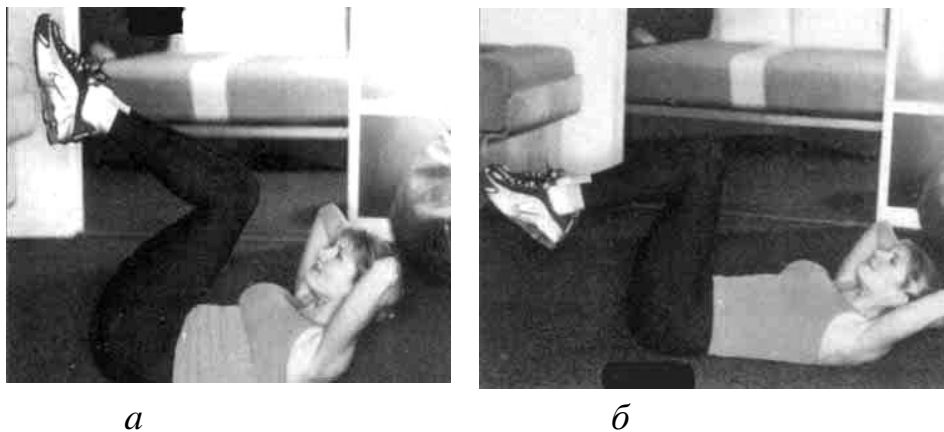


Рисунок 31

4. Лягти на спину і зігнути ноги так, щоб коліна знаходилися прямо над стегнами (рис. 31, а). Покласти руки за голову. Зробити вдих, напружити грудну клітку і підтягнути її до стегон, відірвавши голову, шию, лопатки від підлоги. Одночасно підняти стегна і підтягнути їх до грудей (рис. 31, б). Зробити паузу у верхній точці руху, видихнути, повернутися в початкове положення. Робити цю вправу плавно, не наближати стегна до грудей ривком.

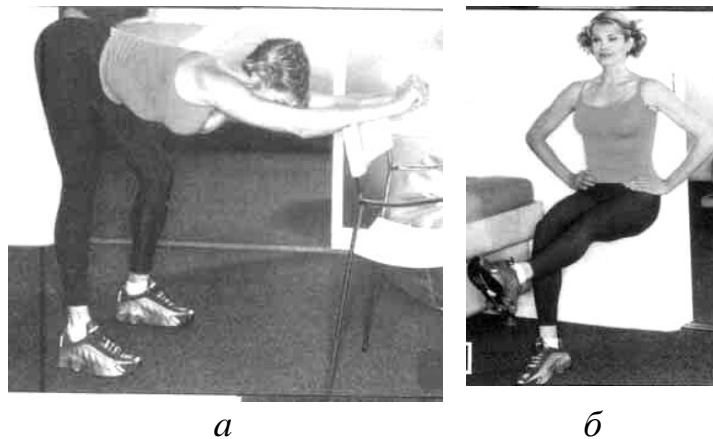


Рисунок 32

5. Встати прямо, широко розставити ноги і нахилитися вперед. Витягнути руки перед собою і покласти їх на спинку стільця. Потрібно відчувати напругу м'язів з обох боків тулуба. Тепер злегка зігнути у коліні праву ногу і трохи нахилити тулуб вправо.

При цьому м'язи на внутрішньому боці лівого стегна повинні напружитися ще більше. Повторити цю вправу, згинаючи ліву ногу (рис. 32, а).

6. Встати спиною до стіни і випрямитися. Зробити два маленьких кроки вперед і зсунути ноги. Опустити тулуб вниз, ніби сповзаючи по стіні, спираючись спиною, поки стегна не виявляться на одному рівні з колінами або трохи вище. Видихнути повітря, напружити грудну клітку і підняти ліву ногу на кілька сантиметрів над підлогою. Тримати рівновагу у цьому положенні 5–15 секунд. Намагатися дихати рівно. Опустити ногу на підлогу і повернутися, спираючись на стіну, у початкове положення. Повторити вправу, відриваючи від підлоги праву ногу (рис. 32, б).

7. Встати прямо, розслабитися і трішки походити на місці.

## 5 ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ

Фахівці впевнені, що функціональний тренінг – це майбутнє фітнесу. Мабуть, з усіх значень слова «функціональний» до тренінгу ближче термін з області архітектури, що означає «конструктивний». І дійсно, цей вид тренування будує ваше тіло заново, залучаючи до роботи всі до одного м'язи, найприроднішим чином готує вас до всіляких катаклізмів у реальному житті.

Він універсальний і незамінний для всіх, хто захоплюється спортом, веде активний спосіб життя.

Сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональний тренінг як спосіб поліпшити координацію, підсилити м'язову силу і витривалість і, в кінцевому рахунку, будувати тіло, більш пристосоване для повсякденного життя і спортивної роботи.

Стаючи все більше і більше популярним у західних фітнес-клубах, програма «функціональний тренінг» тренує не окремі групи м'язів (як великі, так і малі), але також глибокі. Завдяки їм тіло здійснює правильну статичну і динамічну роботу, утримуючи хребет у правильному положенні, протидіючи силам гравітації.

Функціональне тренування впливає на схему і роботу організму в цілому, а не тільки його окремих частин. Результатом є оптимальне функціонування людини.

Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги і координації. Цей тип тренінгу – ідеальний спосіб максимізувати також і спортивну підготовку.

Будь-який вид фізичної активності у реальному житті – це і є «функціональний тренінг»: підйом сходами на 5-й поверх, прибирання квартири і навіть подолання шляху від офісу до автомобіля по ожеледі. На жодному стандартному тренажері ці рухи не зможеш. Можна все життя займатися силовими тренуваннями, створити прекрасний м'язовий рельєф і опинитися абсолютно не готовим до того різноманіття можливих навантажень, з якими доводиться стикатися у повсякденному житті, не кажучи вже про такі координаційно-складні види спорту, як скелелазіння, серфінг, гірські лижі, теніс .

Створення гармонійно розвиненого тіла «для життя» можливо тепер на спеціальному обладнанні (рис. 33, 34). Воно дозволяє здійснювати рухи

не по заданій траєкторії (як в звичайних тренажерах), а в довільних напрямках, найбільш природних для вашого тіла.

Доповнюючи традиційне силове тренування, функціональний тренінг може проводитися також і як окреме тренування з обладнанням або без нього. Як обладнання зазвичай використовують вільні ваги, тягові тренажери, амортизатори, швейцарські та медичні м'ячі, обладнання для тренування балансу – кор-платформи, босу, ролери тощо.



*Рисунок 33*



*Рисунок 34*

## ВИСНОВКИ

Фітнес і тренінг з фітнесу – це класичні приклади часткового збігу розуму і тіла. Досягнення хороших результатів у фітнесі демонструє багато переваг цієї інтеграції. Остаточна мета тренінгу з фітнесу – це створення позитивної спіралі, у якій їжа і вправи ведуть до кращого сну і більшої енергії, що, в свою чергу, призводить до природної втрати ваги й інших позитивних фізичних результатів. Люди часто бувають здивовані, виявляючи, що вони можуть їсти багато їжі й при цьому одночасно втрачати вагу.

Саме через багатозначності слова «фітнес» (не тільки спортивні вправи, але й правильне харчування, комплекс вправ і методики зменшення \ збільшення ваги), тому використання цього терміна в рамках занять з фізичної культури у ВНЗ дуже доречно. Потрібно прививати студентам культуру не тільки здорового способу життя, а й правильного, здорового харчування, навчити їх якомога довше зберігати молодість тіла, бадьорість духу.

Користь фітнес-тренувань в рамках занять з фізичної культури не обмежується лише популяризацією здорового способу життя серед молоді, вона допомагає в належній мірі усвідомити цінність фізичних навантажень і тренувань.

Незважаючи на те, що тренування з фітнесу вимагають певної мотивації, навчання і зусиль, для того, щоб почати займатися, варто один раз звикнути до гарної програми вправ, і ми одночасно отримуємо певний різновид терапії і стрес-менеджменту. Заняття фітнесом – різновид терапії, вони можуть стати потужним способом звільнення від стресу і дати нам ефективну стратегію попереджувальних дій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Батищева М. Р. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Практикум по оздоровительной физической культуре» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / Батищева М. Р. – Донецк : ИПИИ «Наука і освіта», 2005. – 120 с.
2. Кеннеди Р. Фитнес-тренинг / Кеннеди Р., Гринвуд-Робертсон М. – Медиа спорт, 2000.
3. Шенфилд Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки и грудь / Шенфилд Б.. – М. : Эксмо, 2004. – 208 с. : ил.
4. Эдвар Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Эдвар Т., Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
5. <http://www.dilemma.ru/>
6. <http://www.fitness.ru/>
7. <http://www.planetafitness.ru/>
8. <http://www.women.ru/>

*Навчальне видання*

**КОШЕВА Людмила Василівна**

# **ФІТНЕС**

**Навчальний посібник**

Редагування, комп'ютерне верстання

Я. О. Бершацька

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 3,72.  
Обл.-вид. арк. 3,2. Тираж 25 пр. Зам. № 16.

Видавець і виготівник  
Донбаська державна машинобудівна академія  
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК №1633 від 24.12.2003