



ФІТНЕС ТА ЙОГО МЕТОДИКИ

Фітнес — це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренування шляхом виконання простих вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла, та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Виділяють **5 основних компонентів фітнесу**: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці).





Існує чимало різноманітних фітнес-методик, таких як:

- Атлетична гімнастика
- Ритмічна гімнастика
- Степ-аеробіка
- Фітбол
- Табата
- TRX
- BOSU
- Пілатес
- Stretching
- Kangoo jumps
- Зумба-фітнес

Про всі ці дисципліни зараз дізнаємось більше.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвиває силу, в поєднанні з всебічною фізичною підготовкою, що направлена на зміцнення здоров'я. Заняття атлетичною гімнастикою виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей.

Багато користі ці заняття приносять людям, які ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізолювано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження.

Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

Основні завдання атлетичної гімнастики:

- Досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- На базі підвищення силових показників розвитку інших фізичних якостей;
- Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисно проведеного дозвілля.

На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами: гімнастичною палицею, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправами на приладах: гімнастичній стінці, канаті; брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання.

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ




РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Ритмічна гімнастика (ритміка) — система музично-ритмічного виховання, створена Емілем Жаком Далькросом.

Метод полягає в розвитку почуття ритму - відчуття часу, тобто розвитку координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в найскладніших рухах. Система Далькросо сприяє розвитку уваги і пам'яті.

Для занять ритмічною гімнастикою характерні висока щільність та інтенсивність виконання вправ. Це дозволяє за досить незначний проміжок часу, 30–60 хв отримати значне за обсягом навантаження. Заняття, як правило, високоемоційні, час спливає непомітно, а вправи сприймаються як необтяжливі. За 30 хв можна виконати 30-50 вправ, що становитиме більше 3000 рухів для всіх м'язів, зв'язок та суглобів організму.



Ціллю ритмічної гімнастики (аеробіки) є вдосконалення сили, гнучкості, а також здатності м'язів до скорочення і розслаблення систем.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів сприяють появі нових видів гімнастики.

Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присади, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує всебічний вплив на організм тих, хто займається.



СТЕП-АЕРОБІКА

Степ-аеробіка – це інтенсивна ритмічна гімнастика з використанням підставки (степ-платформи), яка імітує сходинку.

Відмінною рисою степ-аеробіки є використання спеціальної платформи, висоту якої можна регулювати залежно від індивідуальних особливостей тих, хто тренується. У ритмі музики виконуються підйоми і опускання зі степ-платформи, які поєднуються із звичайними танцювальними рухами. Висота степів становить зазвичай 15-30 сантиметрів. Висота платформи для початківців повинна бути 15-20 сантиметрів, для підготовлених – 30, ширина при цьому становить близько 50 сантиметрів.

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБИКОЮ



ФІТБОЛ-АЕРОБІКА

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для осіб зростом понад 190 см і масою тіла понад 150 кг).

Розмір м'яча добирається у відповідності від зросту та довжини рук тих, хто займаються.

При виконанні вправ, гумовий м'яч створює пружні коливання і виступає в ролі амортизуючої опори, знімаючи надлишкове навантаження з хребта. У роботу одночасно включаються вестибулярний, руховий і зоровий апарати. У багатьох вправах беруть участь м'язи-стабілізатори, які допомагають вам зберігати рівновагу.

МЕТА ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Регулярні заняття з фітболом можуть принести велику користь тим, хто бажає:

- поліпшити поставу;
- розвинути гнучкість і рухливість в суглобах;
- підвищити спритність і координацію рухів;
- зміцнити мускулатуру всього тіла (включаючи руки, плечовий пояс, спину, прес, стегна, сідниці і навіть звід стопи);
- поліпшити кровообіг і обмін речовин;
- запобігти захворюванням серцево-судинної системи;
- повернутися в форму після травми або вагітності;
- позбавитися від зайвої ваги;
- підвищити життєвий тонус, поліпшити настрій, і домогтися інших позитивних змін у власному самопочутті!



МЕТОДИКА ТАБАТА

Табата – тренування за 4 хвилини.

Один раунд триває 20 секунд + 10 секунд на відпочинок. За дослідженнями лікарів з Японії, всього 4 хвилини інтенсивного тренування Табата можуть замінити 45 хвилин бігу підтюпцем. При цьому спалювання жиру відбувається в 9 разів швидше.

Тренування проходить за такою структурою:

1. кардіо розминка;
2. вправи за протоколом Табата;
3. заминка;
4. розтяжка.

В цілому тренування займає 25 хвилин і за цей час спалюється 300 кілокалорій. Система схуднення Табата передбачає опрацювання сідниць, стегон, м'язів преса.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ

- Табата для початківців і професійних спортсменів однаково важке тренування, а значить ефективне.
- В якості вправ використовуються присідання, махи ногами, підтягування, підскоки, вистрибування, віджимання і ін.
- У програмі Табата комбінується кілька вправ - від 2 до 4.
- Найважча Табата - та, яка складається з однієї вправи (особливо, якщо це тільки підтягування або тільки віджимання).


В основному для Табата-тренінгу використовуються силові вправи з вагою власного тіла, силові вправи з легкою вагою. Наприклад: стрибки, Burpee, віджимання, присідання, випади, вистрибування, різкі прискорення, удари руками і ногами, спринт тощо. В цілому, ви можете використовувати будь-які вправи для Табата-тренування, головна умова - виконувати їх на максимумі в дуже швидкому темпі.



МЕТОДИКА TRX

TRX - це "вправи загального опору тіла". В ході заняття відбувається активне опрацювання всіх груп м'язів тіла. Подібні тренування забезпечують тіло силовим навантаженням, а також розвивають гнучкість і витривалість.

Ефективність кардіо та силових, групових та індивідуальних тренувань полягає у тому, що всі вправи, які ви робите, використовують м'язи усього тіла, що робить тренування функціональними. Використання будь-яких напрямків – виключає обмеження стандартних силових тренувань, у яких, як правило домінує сагітальна площина. Тренування на петлях TRX, відмінно залучають усі м'язи тіла. М'язи за короткий термін часу стають сильними та рельєфними. Повністю міняється ваше відображення у дзеркалі за три місяця регулярних занять.



Заняття проводяться із застосуванням TRX тренажера, що складається з гумової стрічки, що стягує два кільця. Такий інвентар можна застосовувати як в спортзалі, так і в домашніх умовах.

Новачкам не можна займатись без тренера TRX – це функціональний тренінг, у ході якого, будь-який неправильний рух може привести до серйозних травм. Тому, їм обов'язково необхідно проводити заняття із тренером, який навчить техніці виконання вправ.

Протипоказанням до занять на TRX є серйозні проблеми зі спиною. Якщо такі є, перед початком тренувань, необхідно проконсультуватись із лікарем.

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ З ТРЕНАЖЕРАМИ TRX



ЗАНЯТТЯ З ІНВЕНТАРЕМ BOSU

BOSU — це різноплановий інвентар. На ньому можна займатися сидячи, лежачи, стоячи ногами або на колінах. Його використовують в якості степу для аеробного тренування ніг, як піднесення для опрацювання верхньої частини тіла, у вигляді опори для вправ на прес. Також півсфера служить опорою для занять пілатесом і стретчингом. Особливістю є те, що вправи для різноманітних м'язових груп виконуються на нестійкій поверхні BOSU, що ускладнює процес виконання, але збільшує їх ефективність та одночасно тренує рівновагу.



ПЕРЕВАГИ ЗАНЯТЬ З ПІВСФЕРОЮ BOSU

- платформа допоможе ускладнити базові вправи — віджимання, присідання, планку, випади;
- утримувати рівновагу на BOSU набагато важче, через що в роботу включаються внутрішні м'язи-стабілізатори і підвищується загальна інтенсивність тренування. Також задіюються дрібні м'язи хребта, що зміцнює спину і вирівнює поставу;
- регулярні заняття з BOSU розвивають вестибулярний апарат, підвищують стійкість і баланс тіла. Такі навички корисні не тільки для спорту, але і в звичайному житті;

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ З ПІВСФЕРОЮ



ПІЛАТЕС

Пілатес — комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття американським тренером Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), зміцнює м'язи спини, преса і таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів.

Метод пілатеса робить наголос на взаємодію розуму і тіла під час виконання вправ. Виконання вправ пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів.

ПЕРЕВАГИ ВПРАВ ПІЛАТЕСУ

- розвиває кожен аспект фізичної форми: силу, витривалість, гнучкість, спритність, підвищує швидкість;
- покращує усвідомлення фізичної форми тіла;
- контроль над тілом;
- вчить правильній активації м'язів, коригує поставу;
- покращує роботу внутрішніх органів;
- підсилює обмінні процеси в організмі
- фокусується на правильному диханні;
- допомагає в розслабленні і знятті напруги;
- підходить жінкам під час вагітності;
- допомагає досягти внутрішньої гармонії за допомогою здорового тіла



STRETCHING

Стретчинг - це вид аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Для отримання оптимального результату необхідно виконувати щодня вправи на гнучкість. Вправи можна виконувати всі підряд або ж частково на вибір.

КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ:

- заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи;
- завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи;
- вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи;
- сповільнюється процес старіння в організмі;
- тренування сприяють збереженню еластичності м'язів;
- знижується психічна напруга;
- тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ



ДУЖЕ ЦІКАВИМ Є ПОВІТРЯНИЙ СТРЕТЧИНГ

Його ще називають «флай-йога».

Заняття проходять на спеціалізованих полотнах (їх часто називають гамаками), іноді використовуються «йога-гойдалки», де є додаткові петлі для рук і ніг. Існують різні програми — розтяжка, йога, а також силові тренування. Складність полягає в незвичайному навантаженні і необхідності тримати рівновагу.

В наслідок сидячого способу життя і малої рухливості у багатьох утворюється застій крові в нижній частині тіла. Перевернуті пози йоги на полотнах допомагають усунути цю неприємність, поліпшується кровообіг.

При висінні вниз головою посилюється живлення гіпофіза, що стимулює ендокринну систему, нормалізується гормональний фон і обмін речовин.



KANGOO JUMPS

Kangoo jumps – фітнес-напрямок, який активно набирає популярність. Тренування з kangoo jumps полягає у стрибках і активних рухах. Але стрибати і рухатися потрібно у спеціальному взутті, яке зовні нагадує лижні черевики.

Займатися kangoo jumps можна і в домашніх умовах. Для цього потрібно купити спеціальне взуття – джампери. Але перед цим необхідно навчитися техніці, тому для початку краще позайматися з тренером.



ЗА ДОПОМОГОЮ ТАКОГО ВИДУ ЗАНЯТЬ МОЖНА:

- спалити 700-1000 калорій за годину;
- скинути зайву вагу;
- зміцнити м'язи преса, сідниць, стегон і ніг;
- зміцнити серцево-судинну систему;
- зменшити навантаження на хребет, коліна і кульшові суглоби;
- розвинути витривалість і координацію;
- сформуванати гарну поставу;
- поліпшити роботу вестибулярного апарату;
- підняти настрій і урізноманітнити заняття спортом.

ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ 3 KANGOO JUMPS



ЗУМБА-ФІТНЕСС

Комплекс зумба - це не просто танці під музику. Інструктором розробляється комплекс вправ, що дозволяє ефективно впливати на всі групи м'язів. Програма занять включає елементи хіп-хопу, мамбо і фламенко, самби і сальси, меренга і танцю живота. При цьому завжди є можливість імпровізувати, ускладнюючи тренування.

Початок тренування стартує із запальною розминки і закінчується комплексом вправ на розтяжку. Тренування проходить весело, в ритмі танцю, навантаження практично не відчувається. При цьому інструктор komponує танцювальні рухи таким чином, щоб задіяти всі групи м'язів.

ЕФЕКТ, ЯКИЙ ДАЄ ЗУМБА

- швидке і ефективне спалювання жиру;
- зниження ваги;
- підтримання тону м'язів;
- рухливість суглобів;
- поліпшується гнучкість і грація рухів;
- зняття стресу;
- поліпшення настрою і заряд позитивних емоцій.



Знайдіть свою фітнес-методику!

