



# Функциональный тренинг

Функциональный тренинг – это то же самое, что и «Кондиционная тренировка», однако сюда добавляется хорошо известный в теории спорта «принцип сопряженного воздействия» – физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т.п. видов физической активности.





# Сайклинг – правильная тренировка на велотренажерах

Чтобы иметь крепкое здоровье и всегда оставаться в хорошей форме, вы должны иметь постоянные физические нагрузки. **Регулярные занятия спортом** помогут обезопасить себя от серьезных заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца, рак, психические заболевания, диабет и артрит.

**Считается, что самое благотворное влияние на организм оказывает велоспорт.** Ученые провели множество исследований по **влиянию на организм человека** этого вида спорта. Датское исследование, которое проводилось в течение 14 лет с людьми разных возрастных категорий, обнаружило, что регулярная **тренировка на велосипедном тренажере** защищала людей от болезни сердца. Масштабные исследования в Финляндии обнаружили, что если заниматься на велотренажере 30 минут в день, то риск развития сахарного диабета снижается на 40%.



Велоспорт является доступным для людей абсолютно всех возрастов. Но, к сожалению, не у всех есть возможность купить велосипед, а, тем более, где то его хранить. Также проблематично совершать постоянные поездки, так как наша погода непредсказуема. Да и вообще, велоспорт является сезонным видом спорта. Зимой не поездишь с ветерком по снежным сугробам, а осенью – под проливным дождем. Поэтому для вас существует **сайклинг**.

*Сайклинг – это групповые занятия на велотренажерах.* Его уникальность состоит в том, что во время тренировки не только вы имитируете езду на горном велосипеде, но и занимаетесь силовыми упражнениями, **и всё это происходит под приятную бодрящую музыку и под руководством опытного тренера.** Плюс ещё в том, что сайклинг – это работа в команде, где присутствует дух соперничества, где каждый хочет добиться успехов, а это дополнительный стимул к хорошим тренировкам.

Во время занятий мы делаем нагрузку на разные участки своего тела, что благотворно влияет на наше здоровье, укрепляет иммунитет, делает стройней фигуру, уменьшая объёмы проблемных участков тела. Мы можем представить себе, что мчимся по крутому спуску в горах или сражаемся с песчаными барханами, или даже делаем невероятные виражи, спуски, повороты, подъемы. Всё это при правильной организации тренером, это происходит как будто бы в реальных условиях где-то на природе.

Сайклинг, иногда называемый **«спиннинг»**, является хорошим способом для контроля или снижения веса, так как он повышает уровень метаболизма, укрепляет тонус мышц и сжигает жир. Если вы пытаетесь похудеть, то тренировки должны сочетаться со здоровым питанием. Для того, чтобы были хорошие результаты, за 2 часа до нагрузок не нужно употреблять углеводы. Если кушать мясо, которое должно быть нежирным, например, курицу, рыбу и овощи, то результат будет намного ощутимее. **За одну тренировку можете потерять 500–1000 килокалорий в зависимости от интенсивности нагрузок.** И уже через месяц регулярных упражнений – результат будет действительно впечатляющим. Очень важно не переусердствовать с тренировками, 2-3 занятий в неделю будет более чем достаточно. Если заниматься больше, организм будет переутомлен и истощен.

**Прежде, чем начинать тренировки, нужно посоветоваться с врачом.** Ведь сайклингом нельзя заниматься людям, у которых проблемы с коленями, спиной или сердечно-сосудистой системой. Нагрузки такого уровня могут спровоцировать обострение болезней.



# Круговая тренировка

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Суть круговой тренировки заключается в том, что все упражнения выполняются один за другим по кругу, а не привычными сетами. Например, выполнить **тягу к подбородку**, потом **подъемы на бицепс** и **французский жим**, и так далее. Обычно в круговую тренировку включают силовые элементы, однако вы также можете выполнять другие анаэробные и аэробные упражнения, например, бег на месте.

Всего 9-10 упражнений, которые необходимо выполнить в 2 круга. Как правило, между упражнениями отдых либо небольшой, либо его вообще нет.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Если вы не бодибилдер и не ставите своей целью увеличение мышечной массы, вам стоит обратить внимание на метод круговых тренировок. Благодаря этому типу тренировок ваше тело станет привлекательным гораздо быстрее! А вообще, причин заниматься круговым тренингом гораздо больше:

Вы более **рационально затрачиваете время**, и быстрее уходите из зала. А это значит больше свободного времени!

**Похудение.** Специальные круговые тренировки способствуют похудению

**Улучшение физического состояния** и мышечной выносливости

**Работает всё тело.**

Вопреки распространенному мнению, в тренировке всего тела 2-4 раза в неделю нет ничего плохого

Круговым тренингом можно заниматься где угодно, не только в зале, и даже без специального оборудования. Об этом свидетельствует масса воркаут-движений.

## КАК ВЫБРАТЬ КРУГОВУЮ ТРЕНИРОВКУ

Не существует какой-то одной «лучшей» тренировки. Есть тренировка, которая подходит вам и отвечает вашим целям. Это правило применимо и к круговым тренировкам. Мы предлагаем вам несколько тренировочных программ на выбор, которые направлены на достижение различных целей.

### Цель бодибилдера – композиция тела.

Большинство специалистов считают, что кардионагрузки мешают построению красивого тела из-за снижения уровня тестостерона и увеличения кортизола в организме, а также из-за потери мышц в качестве топлива. Чтобы справиться с этими проблемами, и был создан круговой тренировочный метод. Вы худеете без кардиоупражнений.

В нашем случае круговой тренинг построен на принципе сжигания жира только при помощи силовых упражнений. Большие затраты энергии – вот почему этот метод работает. Помимо этого, выработка гормона роста способствует большей потере жира. По этой причине такой тип круговой тренировки часто называют «Интервальный тренинг молочной кислоты». Несмотря на постоянные споры, ясно одно - этот метод работает! А в сочетании с хорошей диетой эти тренировки дают просто реактивный результат!







# Флай-йога (йога в воздухе)

По большому счету йога в гамаках – альтернатива классической йоге. Только практически все процессы происходят в «подвешенном состоянии» – у человека нет возможности касаться твердых поверхностей. В этом-то и вся прелесть. Во-первых, гамак служит поддерживающим элементом во время занятий. Во-вторых, помогает снять напряжение в шее и спине. Благодаря этому сложные асаны вроде стойки на голове, которые человек, занимающийся классической йогой, может освоить лишь спустя месяцы, а то и годы упорных тренировок, на флай-йоге под силу даже новичку.

А те асаны, которые вам уже хорошо знакомы, благодаря гамаку сможете выполнять более эффективно. Скручиваться и прогибаться, паря в воздухе, гораздо проще!



## КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ФЛАЙ-ЙОГИ?

Обычно занятие длится 45-60 минут. Начинается оно с небольшой разминки – поворотов и наклонов головы. Потом – самые простые упражнения, во время которых можно опираться на одну из ног.

После этого инструктор переходит к выполнению более сложных асан, которые требуют от исполнителя продемонстрировать все, на что он способен: растяжку, гибкость, пластику, силу. И смелость. Да-да, она вам понадобится, когда, обвив стропами ноги и сцепив руки в замок за шеей, будете висеть – вниз головой! На самом деле страшно только в первый раз, да и то минуту-две. Затем наступает такое блаженное состояние, что хочется оставаться в таком положении как можно дольше.

Последний этап тренировки – собственно медитация. Кстати, покачиваясь в гамаке, войти в это состояние намного легче.

## ОСТОРОЖНО, ЙОГА! FLY-YOGA ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Преимущество флай-йоги в том, что заниматься ею могут практически все – от малышей до пожилых. Она полезна даже при диагнозе ДЦП.

Но исключения из правил тоже есть. Йога в гамаке противопоказана людям с очень пониженным или, наоборот, повышенным давлением, недавно перенесшим операцию

(высока опасность того, что могут разойтись швы) или получившим черепно-мозговую травму, беременным на третьем триместре, тем, у кого есть смещение межпозвоночных дисков, слабые кровеносные сосуды в глазах и носу, увеличена щитовидная железа, страдающим атеросклерозом, гипертонией, варикозным расширением вен, тромбозом мозга, тромбофлебитом. В любом случае прежде чем идти на занятия стоит посоветоваться с врачом.





# Тренировки TRX – фитнес с петлями

Новые виды фитнеса всегда вызывают повышенный интерес: мы ждем от них нестандартных подходов, более совершенного тренинга, отсутствия скуки и монотонности. Тренировки TRX хороши не только новизной, но и универсальностью: с помощью петель можно прокачать все мышцы тела и выполнить любые упражнения – стоя, лежа, в прыжке, в наклоне и т.д.

## Что за петли TRX?!

Любознательного читателя удивит слово «петли»: сложно представить, как можно прокачиваться с веревками. Но так данный тренажер назван из-за некоторого подобия, но не идентичности. На деле он представляет собой две длинные стропы, прикрепленные к потолку и оканчивающиеся резиновыми ручками. Подчас занятий ручки удобно захватывать ладонями и, держась за них, выполнять упражнения. Кроме того, в петли можно продевать стопы.

Длина строп регулируется, в среднем она составляет 2-3 метра. Петли поднимаются на любую высоту: на уровне колен, пояса, над плечами. Приведем упражнение для примера: зафиксировав петли на 20-30 см выше пола, встаньте на колени и выставьте руки вперед. Упор делаем на руки, а стопы аккуратно продеваем в петли. В результате вы находитесь в подвешенном положении: корпус висит в воздухе, только ладони на полу. Новичку бывает достаточно научиться занимать такую позицию, удерживая ее 30-60 секунд. Затем можно укреплять мышцы пресса и поясницы, подтягивая колени к животу и распрямляя их.

Слово «TRX» составлено из английского «Total Body Resistance Exercises» и обозначает «упражнения на сопротивление всего тела».

## Разные уровни

С функциональными петлями TRX доступны кардионагрузки, силовые комплексы, растяжка. Уровень колеблется от начального до профессионального – все зависит от того, какие упражнения подбирает тренер либо вы сами.

Например, если вам наскучили обычные отжимания, попробуйте выполнить упражнения для рук с функциональными петлями TRX: лежа на спине и поднимая себя вверх от земли, в наклоне тела вперед и назад, в вися, когда ноги не касаются земли, либо поставив руки на пол, а ноги продев в петли... Недаром тренировки TRX проводятся при обучении бойцов спецназа во многих странах, они невероятно эффективны.

Дополнительно на занятиях могут использоваться платформа bosu, утяжелители, гантели, фитболы, но непрофессионалам обычно хватает самих петель.

## В зале или на улице

Такие тренировки могут быть зальными и проводиться под руководством инструктора. Но петли легко прикрепить к любой опоре (дереву, турнику, столбу) и заняться воркаутом самостоятельно. Существуют специально разработанные для уличных занятий петли TRX, более прочные, износостойкие и с длиной свыше 3 метров.

## Лишний вес – помеха?

При большом весе главный вопрос к оборудованию – выдержит ли оно массу тела. Петли TRX способны удержать нагрузку до 160-180 кг. Стесняться не нужно: подумайте о бодибилдерах, которые за счет мышц могут иметь массивный вес. Отсутствие фитнес-опыта и лишний вес не входят в список ограничений. В этом универсальном фитнесе возможно подобрать упражнения разной степени сложности. С вами могут провести кардиотренинг, в котором, используя петли, легко выполнять, например, прыжковые композиции.

Но при некоторой неповоротливости, склонности к головокружениям, со слабыми суставами, повышенным артериальным давлением можно получить травму, и это нужно учитывать.

## Чем полезен фитнес с петлями

- быстро развивается чувство устойчивости, равновесие и координация движений;
- прорабатывается мышечный рельеф, укрепляются все, крупные и самые глубокие мышцы, в том числе стабилизаторы;
- улучшаются характеристики физической формы (ловкость, гибкость, сила мышц, выносливость, скорость реакции);
- повышается мобильность организма в повседневных условиях (на скользкой дороге, неустойчивой поверхности, если вас резко толкнули и т.д.).

