

ТРЕНИРОВКИ

WORK HARD
PLAY HARD





**Один из главных пунктов
поддерживания здоровья всего
организма- физическая активность**



**Нашему телу необходима ежедневная,
сбалансированная физическая нагрузка.**
Физическая активность формируется из нашей
повседневной деятельности (работа, уборка,
умственная нагрузка) и дополнительных
тренировок, которые мы можем выбирать сами
в зависимости от наших целей и показаний.

**Важным и максимально эффективным пунктом
для поддержания здоровья и красоты являются
регулярные занятия спортом!**



РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПОМОГУТ ВАМ:

- добиться фигуры мечты с помощью похудения, набора мышечной массы или обретения рельефа**
- поддерживать тонус мышц**
- улучшить состояние кожи**
- увеличить физическую силу и выносливость, тем самым минимизировать усталость**
- улучшить кровообращение, работу сердца и других внутренних органов и систем**
- развить баланс, гибкость, координацию и другие показатели**
- снизить риск травм и развития заболеваний**
- гармонизировать психологическое состояние и настроение**
- снизить уровень стресса**
- укрепить иммунную систему**

♥ Для тренировок вам понадобятся фитнес резинки (и в зал, и дома)

На фото пример, что можно заказать:

The screenshot displays several product listings from an online store:

- МАССАЖНЫЕ ВАЛИКИ 2В1**: A product by Dare To Dream. It includes a massage roller and a foam roller. Price: 1317 ₽. Rating: ★4.9 Q 6 075. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).
- РОЛИК ДЛЯ ЙОГИ**: A product by TIMAND. It's a foam roller. Price: 572 ₽. Rating: ★4.8 Q 3 668. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).
- МАССАЖНЫЙ МЯЧ**: A spiky massage ball. Price: 7.5 ₽. Rating: Not explicitly shown. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).
- РОЛИК ДЛЯ ЙОГИ**: Two similar products by TIMAND, both labeled '33x14 см'. Price: 572 ₽. Rating: ★4.8 Q 3 668. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).
- ФИГУРА**: A product by GOBETTERS. It's a set of resistance bands. Options: 3 кг, 5 кг, 8 кг, 12 кг, 18 кг. Price: 477 ₽. Rating: ★4.8 Q 5 323. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).
- ФИГУРА**: A product by Quality Size. It's a fitness resistance band. Price: 419 ₽. Rating: ★4.7 Q 17 928. Buttons: 'Завтра' (Tomorrow).

1. Резинки должны быть разной жесткости, если вы редко занимались спортом до этого, начинайте с легких, постепенно увеличивая нагрузку. В тренировочном плане указано в каких упражнениях они вам необходимы. Особой разницы между резинками нет, главное чтобы они были удобны для вас и соответствовали нужной нагрузке.

2. Для хорошей проработки мышц советую взять роллы и мяч (твёрдый) для МФР. Я выполняю МФР в зале после тренировок, там уже есть все оборудование, возможно в вашем зале тоже имеется



СПОЙЛЕР:

большую попу не накачать резинками.
Вы точно сможете подтянуть тело + даже подкачаться, если у вас не было до этого никаких физических нагрузок.

Но со временем нам нужна прогрессия в весах, чтобы у мышцы был стимул расти A small, stylized icon of a banana.

Также перед началом вашего пути ВАЖНО СДЕЛАТЬ ЗАМЕРЫ



Почему важно сделать фото и замеры ?

Полагаться только на весы нет смысла.
(советую взвешиваться не чаще чем раз в неделю на программе)

Вес может скакать изо дня в день, особенно если вы начинаете ходить в зал. Это нормально.

👉 Также помним, что один и тот же вес будет смотреться на разных девушках по-разному!
Все зависит от соотношения жира и мышц в организме

ПОЭТОМУ НИ С КЕМ СЕБЯ НЕ СРАВНИВАЕМ!
Сравниваем только с собой из вчера!



🍑🔥 Остальными мы просто можем мотивироваться, но не копировать

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

Нагрузка на мышцы создается за счет собственного веса, дополнительных весов или тренажера



★ способствуют увеличению и укреплению мышечной массы

★ улучшают работу сердца и легких

★ ускоряют кровообращение и обмен веществ

★ увеличивают плотность костной ткани

★ При занятиях силовыми важно делать перерывы давать телу отдохнуть. **Во время тренировок наши мышцы травмируются, а растут во время отдыха (сна).** Для эффективности чередуйте верхнюю и нижнюю часть тела.

Также боль в мышцах не показатель эффективности тренировки, это лишь следствие микроразрывов мышечных волокон. Со временем ваш организм адаптируется, вы можете реже чувствовать боль в мышцах, но это не означает снижение эффективности тренировок



КАРДИО-ТРЕНИРОВКИ:

Развивают общую выносливость

★ укрепляют сердечно-сосудистую систему

★ насыщают кислородом благодаря глубокому и интенсивному дыханию

★ эффективны при снижении жировой массы



Виды кардио-тренировок, которые вы можете использовать:

Ходьба в быстром темпе, занятия на тренажерах (степпер, эллипсоид, лестница, беговая дорожка), танцы, плавание, аэробика, езда на велосипеде.

Продолжительность тренировки должна составлять от 20 до 60 минут.

Чтобы тренировка была продуктивна для сжигания жира и безопасна для вашего сердца важно придерживаться аэробной пульсовой зоны, а это от 70% до 80% от максимального пульса. Отслеживать это можно с помощью фитнес браслета или пульсометра.



Что лучше: силовые тренировки или кардио?

Здесь невозможно сделать выбор в пользу одного, каждого хорош по-своему. Но если ваша цель подтянуть и упругость нам необходим силовой тренинг для того, чтобы держать наши мышцы в тонусе.

? Что касается эффективности в похудении между кардио и силовыми:



Кардио нагрузка может сжечь больше калорий на момент тренировки

На силовую у вас скорее всего затратится чуть меньше калорий, но после силовых ваш организм продолжает расходовать калории, поскольку ему нужно восстановиться.

Поэтому силовые в долгосрочной перспективе могут быть эффективнее



КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

Смешивают в себе силовые и кардио-тренировки

- ★ эффективный способ сжигать большое количество калорий за меньшее время
- ★ задействуются все основные группы мышц
- ★ развивается выносливость и координация
- ★ Данные тренировки наиболее эффективны в борьбе с лишним весом, дают нагрузку на все тело, укрепляют дыхательную, кровеносную, сердечно сосудистую систему



РАСТЯЖКА:

Улучшает гибкость мышц, суставов и связок

- ★ расслабляет, освобождает тело от мышечных зажимов
- ★ увеличивает глубину и амплитуду движений, что повышает эффективность тренировок
- ★ снижает риски получения травм
- ★ стимулирует кровообращение, что помогает улучшить доставку кислорода и питательных веществ к тканям тела
- ★ улучшение осанки
- ★ увеличивает скорость восстановления



МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР):

Упражнения (массаж), направленный на работу с фасциями (соединительными тканями, обволакивающими мышцы нашего организма)



⭐ **ускоряет восстановление мышц после тренировок**

⭐ **проработки триггерных точек, избавлению от спазмов и зажимов в мышцах и фасциях**

⭐ **снижение болевых ощущений в мышцах во время и после тренировок**

心跳区



⌚ Соблюдение пульсовых зон важен для определения интенсивности тренировки и достижения желаемого результата

Всего есть пять пульсовых зон, диапазонов в процентах от максимального пульса

Формула для расчёта:

220 минус ваш возраст

Пример:

для 25-летней девушки
формула расчета такая:

220-25=195 (это максимальный пульс)



ВИДЫ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН:

- 👉 **1 пульсовая зона (оздоровительная)**
– от 50% до 60% от максимального пульса



Зона очень легкой активности и оздоровление сердца.

В этой пульсовой зоне обычно проходит пешая прогулка, зарядка или легкая разминка. Данная пульсовая зона полезна при восстановлении после высокоинтенсивной тренировки.

- 👉 **2 пульсовая зона (фитнес-зона)**
– от 60% до 70% от максимального пульса



Развивается общая выносливость, достаточно для постепенного похудения, но не интенсивного.

Легкий бег, ходьба с небольшим наклоном или в быстром темпе поможет достичь этой пульсовой зоны.

 **3 пульсовая зона (аэробная)**
– от 70% до 80% от максимального пульса



Зона средней активности,
которая наиболее эффективная
для сжигания жира.

Также нагрузка в этой зоне способствует
повышению кардио-выносливости

 **4 пульсовая зона (анаэробная)**
– от 80% до 90% от максимального пульса



Зона, развивающие выносливость.
В этой пульсовой зоне проходят
высокоинтенсивные интервальные
и круговые тренировки. Рекомендуется
для опытных спортсменов.

Перед тем, как приступить к подобным
занятиям, лучше обратиться
за консультацией к врачу

 **5 пульсовая зона (максимальная)**
– от 90% до 100% от максимального пульса



**В данной пульсовой зоне
занимаются опытные
и профессиональные спортсмены.**

Не приступайте к тренировкам
в этой зоне без должной подготовки

**Формула расчета ЧЧС (частоты сердечных
сокращений) для 25-летней девушки:**

220-25=195 (это максимальная пульсовая зона)

**Так-как нам необходима аэробная пульсовая зона,
а это от 70% до 80% от максимума, мы получаем:**

195 (максимальная пульсовая зона) * 70% = **136.5**
(минимальный пульс при кардио-работе)

195 (максимальная пульсовая зона) * 80% = **156.5**
(максимальный пульс при кардио-工作中)

Итог:

**Чтобы получить желаемый эффект
от кардио-тренировки 25-летняя девушка будет
придерживаться пульсовой зоны
от 136 до 156 ударов в минуту.**

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК



При выполнении силовых упражнений выдох рекомендуется делать в момент наибольшего мышечного усилия, а вдох, когда напряжение мышц наименьшее

Например, в упражнении приседание, наименьшее напряжение будет в моменте, когда мы садимся вниз, поэтому, садиться мы будем на вдохе, наибольшее напряжение мышц будет при подъеме вверх, поэтому, мы делаем выдох

✗ Во время тренировки нельзя задерживать дыхание.

Во время вдоха усиливается внутрибрюшное и артериальное давление и увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, плюсом вы добавляете нагрузку от выполняемого

👉 Если вы заметили, что задерживаете дыхание, это значит, что выполняемое упражнение для вас слишком тяжелое, и стоит ослабить интенсивность нагрузки/снизить вес

КАК ПОДОБРАТЬ РАБОЧИЙ ВЕС ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ



! В первую очередь, вы всегда должны придерживаться правила: главное, это не тот вес, который вы взяли на тренировке, **главное техника, выполненного вами упражнения**

Правило выполнения любого упражнения:

Изучаем технику выполнения упражнения!

- Берём, при необходимости, снаряд с самым минимальным весом. Например, две гантели по 1 кг
- Если выполняя упражнение вы совсем не чувствуете какой-либо нагрузки на мышцы, при этом вы уверены в правильной технике вашего движения, значит, эти гантели для вас лёгкие и вы можете увеличить рабочий вес, взяв гантели немного тяжелее, например, по 2 кг каждая
- На последних 3-4 повторениях вам должно быть достаточно тяжело, но это не значит, что вся работа перед этим была легкой, включаемся с первого повторения, соединяя работу мозг-мышцы



⚠️ Если в начале тренировки вы возьмете сразу большой вес, вы не почувствуете рабочие мышцы, будете выполнять движение теми мышечными группами, которые просто успеют включиться.

В результате вы, как минимум, быстро устанете и не получите пользы от тренировки, как максимум, вы можете получить травму



ОДЕЖДА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК



Одежда для тренировок должна быть из плотной, но дышащей ткани.

Резинка на ваших брюках и леггинсах не должна перетягивать живот.

Не используйте корсеты во время тренировок

- ★ **Дома вы можете** выполнять упражнения в кроссовках или босиком
- ★ **Кроссовки должны быть** с плоской, устойчивой подошвой, без амортизирующей подошвы
- ★ **Обувь должна быть** удобной, не стесняющей стопу
- ★ **Обувь для бега** необходимо подбирать в специализированном беговом магазине

👉 РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ



Всегда выполняйте разминку перед тренировкой, это очень важный пункт, которым не стоит пренебрегать

- 🌟 Если располагаете временем, **выполните МФР**
- 🌟 **Не торопитесь** во время тренировки и **уделяйте больше внимания технике выполнения** упражнений. Замедляйтесь в негативной фазе (фазе возврата), чтобы прочувствовать движение, больше нагрузить целевые мышцы, это даст лучший отклик
- 🌟 Если вы чувствуете, что пока не справляетесь с нагрузкой, **можно уменьшить количество нагрузки** за счет увеличения отдыха между подходами, выполнения меньшего количества повторений
- 🌟 Если упражнение кажется слишком легким, **можно увеличить количество нагрузки**, сократив время отдыха между подходами до 40–50 секунд, но, прежде чем это сделать, убедитесь в правильной технике выполнения и в том, что во время упражнения не подключаются мышцы, которые не должны работать

★ **Если вы не можете выполнить какое-то упражнение**, например, из-за отсутствия тренажера посоветовавшись в чате **вы можете его заменить**

★ **Не забывайте о заминке** после тренировки, это может быть легкая растяжка на все тело

★ Можете добавить после тренировки **20-30 минут кардио-работы**, например, ходьбу на дорожке, занятие на эллипсоиде или лестнице. При этом не забывайте про работу в нужной пульсовой зоне

★ **Полноценное длительное кардио лучше выполнять в отдельный день от силовой тренировки**





ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ, ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для лучшего и стабильного результата обратите внимание на свою ежедневную активность.

Старайтесь больше двигаться при любой возможности. Например, вместо лифта используйте лестницу, вместо транспорта прогуляйтесь пешком, предпочтите активный отдых вместо посиделок за столиком в кафе. Ваша активность очень важный фактор для обменных процессов, а это значит, что при соблюдении этого фактора достигать своей цели вы будете намного быстрее



Важно: старайтесь на ежедневной основе проходить минимум 8000-10000 тысяч шагов, отслеживать это можно на фитнес браслете или же скачать специальное приложение на телефон

Если у вас выдался день, когда нет тренировки и вы весь день лежите в постели, понизьте свою суточную норму калорий на 10-15%

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ



Важным этапом для формирования здорового тела и достижения результата является период отдыха между тренировками. Не нужно прибегать к ежедневным изнурительным тренировкам

В дни, свободные от тренировок, вы можете заняться растяжкой и конечно же не забывать про ежедневную активность (длительная прогулка).

Также в дни отдыха рекомендуется выполнять миофасциальный релиз, для большего восстановления и снятия гипертонуса, его можно соединить с растяжкой.

ВАЖНО!

Боль в мышцах - не показатель эффективности тренировки. Каждый организм обладает своими особенностями и со временем привыкает к нагрузке, менее болезненно реагируя на тренировки.
Это не значит, что вы делаете что-то не так!



ОГРАНИЧЕНИЯ СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ



Данные тренировки рассчитаны на девушек, не имеющих проблем со здоровьем.

Если вы не знаете о своих проблемах со здоровьем и сомневаетесь в том, разрешена ли вам данная нагрузка, обратитесь к врачу

Нагрузка при больных коленях:

Исключить бег и ходьбу в гору на беговой дорожке

- убрать из тренировок прыжки и ударную нагрузку
- выполнять приседания и выпады с минимальным весом и вовсе без него



Нагрузка при грыжах и протрузиях:

**При грыже исключаем ударную нагрузку
прыжки, рывки, бег и т.д**

- исключаем осевую нагрузку с отягощениями (приседания, тяги, выпады)

Нагрузка при диастазе:

- не рекомендуется** выполнять скручивания, подъемы ног или подъемы корпуса, упражнения «велосипед», «ножницы», заменить на упражнение «мертвый жук»
- необходимо избегать** выпирания брюшной стенки от напряжения, и контролировать живот во всех упражнениях
- планки можно выполнять, если вы умеете правильно держать живот, чтобы он не вываливался** (начинайте с короткой планки на коленях по 5-10 сек с перерывом в несколько секунд, и потом повторите несколько подходов)