

1 НЕДЕЛЯ

фитнес

ПРАКТИКУМ



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Тренировки
на улице
в 20, 30, 40 лет.

Июнь — идеальный месяц для того, чтобы приступить к занятиям вне стен фитнес-клуба. Еще не так жарко, как в июле и августе, а сумерки наступают достаточно поздно, поэтому вы можете тренироваться на свежем воздухе вечером после работы. Главное, подобрать оптимальную для вашего возраста кардионагрузку и упражнения. В этот раз SHAPE расскажет, как подтянуть фигуру и получить максимум положительных эмоций от занятий на улице в 20, 30, 40 лет!

Хороший цвет лица и новые знакомства — не единственные плюсы тренировок на открытом воздухе. На самом деле пользы от них гораздо больше, чем от занятий в четырех стенах. Вот их основные достоинства.

1 ПОВЫШЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА

Тренируясь в лесопарковой зоне, вы потребляете гораздо больше кислорода, чем в фитнес-клубе. А чем лучше клетки обогащены кислородом, тем больше жира сжигается нашим организмом. Причем наиболее эффективны интервальная и силовая тренировки с малыми промежутками отдыха. После них организм продолжает активно тратить калории, поэтому вы сможете перекусить сладким без ущерба для фигуры.

2 УВЕЛИЧЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ

Монотонная нагрузка нужна далеко не всегда: интервальная аэробика намного эффективнее. А попробуйте на беговой дорожке или велотренажере заниматься 30 секунд в максимальном темпе, а потом сбавить скорость — вряд ли вы добьетесь такого же результата, как на улице. Беговое полотно (валик) просто не успеет за вами: тренажерам нужно время, чтобы раскрутиться, а потом замедлиться. Замечено, что на улице спортсмены неосознанно развивают большую скорость и могут поддерживать ее дольше, чем на велотренажере или беговой дорожке. Частично виноват в этом эффект «смены декораций» — спортсмен отвлекается и преодолевает дистанцию незаметно для себя.

3 СВОБОДА ДЕЙСТВИЙ

На дорожке или велотренажере вы двигаетесь только по прямой линии. Но ведь это не единственно возможный вариант. Иногда стоит пробежаться спиной вперед, размяться приставным шагом или прокатиться на велосипеде в горку. Не стоит забывать и о старом добром беге с захлестом или о крутых маневрах на двухколесном друге среди толпы людей. На улице вы можете экспериментировать, преодолевая препятствия, и разнообразить тренировки.

.....
Что делать, если рядом с домом проходит загрязненная магистраль, возле которой невозможно заниматься без аптечной маски? Единственный выход — тренироваться в фитнес-клубе или периодически выбираться в лесопарковую зону.
.....

4 УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Несмотря на самую тщательную уборку, в помещении сложно избавиться от пыли и микробов. «Действительно, ни фитнес-зал, ни бассейн невозможно очистить до блеска, — рассказывает ИГОРЬ ДЖИОЕВ, персональный тренер. — Вдруг у человека какое-нибудь заболевание, а ему продали абонемент, не удосужившись спросить справку?» Выходит, что летом лучше тренироваться на открытом воздухе: например, плавать или заниматься аквааэробикой в проточной воде (в речке, а еще лучше — в море). Главное, чтобы водоем значился в списке пригодных для купания.

20+ БЕГ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

разминка, вводные упражнения, пробежка, заминка. Когда вы полны сил и энергии, надо выкладываться по полной — и результаты не заставят себя долго ждать. Поэтому мы отправляемся бегать, тем более что бег — самая физиологичная нагрузка. Важный нюанс — в зависимости от графика и интенсивности можно улучшить тонус сердечной мышцы либо работать над силовыми показателями. По мнению специалистов, регулярные высокоинтенсивные пробежки — отличное средство от депрессии, благодаря которому можно избавиться от вредной привычки заедать стресс.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы организм успевал восстановиться, занимайтесь 3 раза в неделю через день. В начале занятия разогрейте мышцы, выполнив разминку и вводные упражнения (см. блок «20+: РАЗМИНКА И ЗАМИНКА»), в конце передохните и потяните мышцы. Подбирая нагрузку в основной части, учитывайте цель и уровень физической подготовки. Новичкам лучше начинать с общеукрепляющих пробежек, потом переходить к монотонным низкоударным тренировкам и лишь после этого осваивать «интервалы». Основную часть занятия можно разделить на 4 вида, у каждого есть как плюсы, так и минусы.

1 ДЖОГГИНГ

Продолжительность и ЧСС: по выбору.

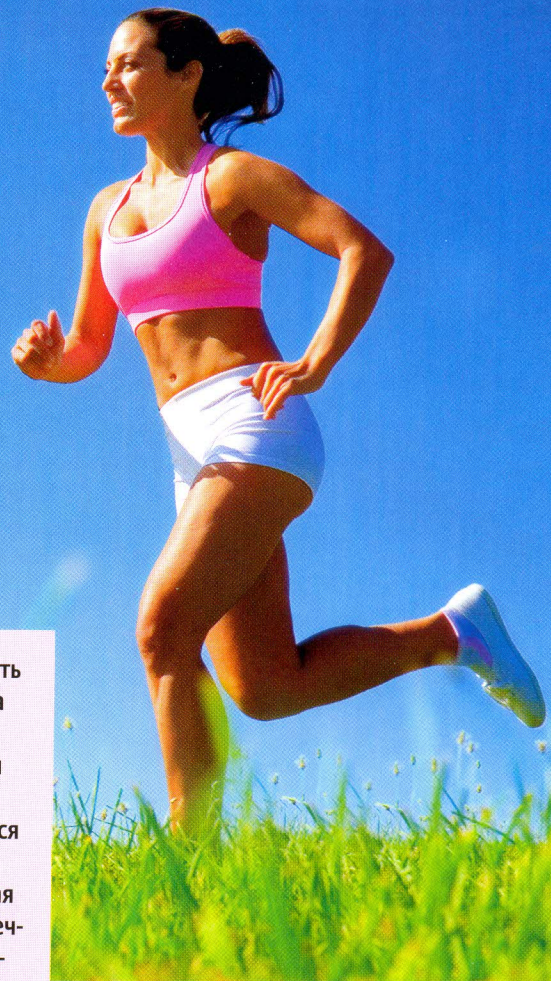
Уровень сложности: низкий.

Это понятие означает не что иное, как легкую, комфортную пробежку. Она оказывает общетонизирующее воздействие, позволяет отвлечься от повседневных забот и дает возможность обрести новые знакомства.

Основное правило: бежать в том темпе, который вам кажется наиболее комфортным, и ни в коем случае не доводить себя до изнеможения.

Минусы: Не удивляйтесь, если результаты от таких занятий будут не слишком выраженными. «Лучше заниматься по мере сил, чем не заниматься вовсе», — комментирует ДМИТРИЙ КУРЦЕВ, мастер спорта по легкой атлетике. — Всегда есть вероятность, что человек войдет во вкус и начнет тренироваться более интенсивно».

Как рассчитать ЧСС? Сначала надо из 220 вычесть свой возраст. Получившаяся цифра — максимальная частота сердечных сокращений. От нее и вычисляются указанные проценты. Следить за уровнем пульса можно как самостоятельно (приложив пальцы к запястью), так и с помощью пульсометра.



2 ДЛИТЕЛЬНАЯ МОНОТОННАЯ НИЗКОУДАРНАЯ НАГРУЗКА

Продолжительность: не менее 50 минут.

ЧСС: 55–65% от МЧСС.

Оптимальное время занятий: до завтрака.

Уровень сложности: средний.

Самый легкий вид нагрузки, который позволяет эффективно бороться с лишними жировыми отложениями. Организм начинает расходовать калории только после 40 минут монотонных однообразных кардиозанятий, поэтому на тренировку придется потратить достаточно много времени.

Минусы: Первые сорок пять минут тренировки в качестве «топлива» расходуется гликоген из мышц и печени, и только после того, как его запасы кончатся, в дело вступают жиры. А сразу пробежаться без малого час — задача не из простых.

Такие нагрузки могут стать неоправданно сильным стрессом для связок и суставов даже опытных спортсменов. Также ни в коем случае нельзя бегать по асфальту — только по специальному покрытию.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

В разминку обычно входят легкая растяжка и несколько несложных упражнений из арсенала легкоатлета.

- 1 Разогрейтесь до появления легкой испарины, делая махи руками, ногами, наклоны туловища вперед, назад и вбок.
 - 2 После этого выполните пробежку (50 м), прислушиваясь к организму: где «тянет», какая мышца не размята.
 - 3 Выполните легкую растяжку: сначала рук и плечевого пояса, затем мышцы-стабилизаторы, ягодицы и стопы.
- После разминки выполните несколько подготовительных упражнений (см. «План тренировок»), после которых можно приступить к основной части. В конце тренировки перейдите на быстрый шаг и выполните несколько упражнений на растяжку (см. «План тренировок»).



ПЛАН ТРЕНИРОВОК

1 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: махи руками и ногами, наклоны к носкам — 2 минуты; прыжки со скакалкой — 5 минут. Основная часть: быстрый шаг — 5 минут, переход в гладкий бег на 35 минут. Заминка: легкая ходьба с подпрыгиваниями.
Тренировка 2	Разминка: руки за спиной в «замке», ходьба выпадами — 20 метров. Основная часть: гладкий бег — 20 минут. Заминка: стретчинг низа тела — 10 минут.
Тренировка 3	Разминка: движение приставным шагом — 20 метров. Основная часть: гладкий бег — 25 минут. Заминка: сделать выпад, задержаться внизу на 7 секунд, сменить ногу.

2 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: бег 20 метров с захлестом голени. Основная часть: быстрый шаг — 5 минут, переход в гладкий бег на 35 минут. Заминка: быстрая ходьба с поворотами на 360 градусов в разные стороны.
Тренировка 2	Разминка: бег с высоким подниманием бедра на месте, 2*10 сек. Основная часть: гладкий бег — 20 минут. Заминка: махи ногами, держась за ограждение, по 10 раз.
Тренировка 3	Разминка: выпрыгивания вверх из полного приседа — 10 раз. Основная часть: гладкий бег — 30 минут. Заминка: легкая ходьба с подпрыгиваниями.

3-4 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: выпады, энергичные наклоны; движение приставным шагом — по 20 метров в каждую сторону. Основная часть: гладкий бег — 2100 метров, пульс 55–65%. Заминка: быстрая ходьба с поворотами на 360 градусов в разные стороны.
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны, легкие выпрыгивания с одной ноги — 15 метров. Основная часть: гладкий бег — 1100 метров, 70–75%. Заминка: сделать выпад, задержаться внизу на 7 секунд, сменить ногу.
Тренировка 3	Разминка: отжимания от пола в суперсете с прыжком из полуприседа (отжаться–прыгнуть/отжаться–прыгнуть) Основная часть: Гладкий бег — 1600 метров, 70–75%. Заминка: легкая ходьба с подпрыгиваниями.

ЭКИПИРОВКА

КРОССОВКИ

Обувь должна сидеть плотно. Обеспечивать достаточную амортизацию и вентиляцию. Выбирайте ее по размеру.

Выбор SHAPE: кроссовки REEBOK Train Tone.

АКСЕССУАРЫ

Пульсометр поможет вам отслеживать частоту сердечных сокращений, а очки уберегут глаза от яркого солнца.

Выбор SHAPE: пульсометр Suunto, очки Polaroid.

3 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Продолжительность: 15 минут для новичков; до 35–40 минут для опытных.

ЧСС: фаза расслабления — 50–60% от МЧСС, активная фаза — 85–95% от МЧСС.

Уровень сложности: сложный.

Интервальные тренировки задействуют все функциональные системы организма. Сначала спортсмен выполняет движения в умеренном темпе, а потом на 10–15 секунд ускоряется до максимума. После этого снова идет период расслабления.

Минусы: Не для новичков.

4 БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Продолжительность и ЧСС: по выбору.

Уровень сложности: выше среднего.

Под препятствиями мы понимаем не легкоатлетические барьеры, а природные горки и петляющие дорожки в лесу. Рельеф местности создает дополнительные препятствия, а уклоняясь от веток, можно как следует поработать над мышцами поясницы и пресса.

Минусы:

Во время таких пробежек можно поскользнуться и получить травму.

Не всегда получается поддерживать оптимальный для тренировки темп бега.

30+ ВЕЛОТРЕНИРОВКА

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ: разминка, тренировка на велосипеде, растяжка

В этом возрасте нужно выбирать более щадящий, но не менее эффективный вид фитнеса. Так, женщине после 30 идеально подойдут тренировки на велосипеде. На это есть несколько причин. Во-первых, некоторые уже успели обзавестись детьми, поэтому им нужно восстановить фигуру после родов и поддерживать себя в форме. Кроме того, велосипед практически не оказывает отрицательного влияния на суставы и связки, поэтому «покатушки» — это оптимальная нагрузка для тридцатилетних мам. Для остальных они станут хорошей подготовкой к будущим родам.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Занимайтесь 3 раза в неделю. Перед основной частью выполните разминку, а в конце — заминку (см. блок «30+: РАЗМИНКА И ЗАМИНКА»). Выбирая вид нагрузки в основной части тренировки, учитывайте уровень физической подготовки, состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В целом для велосипеда доступны 3 вида нагрузки:

1 СКОРОСТНАЯ ЕЗДА

Продолжительность: 40 минут.

ЧСС: 75–85% от МЧСС.

Уровень сложности: высокий.

Если перед вами лежит прямая пустая дорожка в пару-тройку километров или поблизости есть настоящий велотрек, то можно как следует размяться и проехать по нему с максимальной скоростью. Важно отметить, что подобный вид тренинга оказывает влияние в первую очередь на сердечно-сосудистую систему — через организм проходит больше кислорода, чем в процессе монотонной тренировки, и вы становитесь выносливее.

Минусы: Езда на максимальной скорости доступна лишь тем, кто давно занимается фитнесом и уверенно держится в седле. Легко получить травму.



2 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Продолжительность: 40 минут.

ЧСС: 75–85% от МЧСС.

Уровень сложности: средний.

Принцип неизменен: низкая интенсивность чередуется с высокой. Сначала вы едете в свое удовольствие, потом прибавляете «газу» и снова расслабляетесь. Со временем продолжительность работы на максимальной скорости будет увеличиваться.

Минусы: Не всегда можно быстро замедлить темп. Новичкам следует попрактиковаться, прежде чем приступать к интенсивной тренировке, — иначе они могут легко травмировать мышцы.

Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует учитывать резкие скачки пульса при торможении и ускорении.

3 ЕЗДА ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (В ПАРКЕ, ЛЕСУ)

Продолжительность: по выбору.

ЧСС: 70–80% от МЧСС.

Уровень сложности: легкий-средний.

Многие уезжают в лес, чтобы подышать свежим воздухом, а то и попрыгать с небольших холмиков. Новичкам лучше начинать с езды со средним темпом по тропинкам и дорогам, а потом попробовать крутить педали в крутую горку.

Минусы: В лесу (особенно неухоженном) легко пробить колесо или сломать что-нибудь у велосипеда. В этих случаях тащить домой «железного друга» придется на себе.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Вначале выполните разминку (см. «План тренировок»). В конце тренировки пройдите быстрым шагом в течение 5–7 минут. Выполните несколько махов руками и ногами и несколько стандартных упражнений на растяжку (наклоны к носкам, в стороны, «треугольники» и другие). Если рядом с вашим домом есть детская площадка, выполните несколько упражнений на растяжку у шведской стенки и повисите на турнике в течение 1–2 минут.

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

1 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: махи руками, ногами, наклоны. Основная часть: езда 4000 метров, пульс 60–65%.
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны, приседания. Основная часть: езда 2000 метров, пульс 60–65%.
Тренировка 3	Разминка: прыжки на скакалке, 200 прыжков. Основная часть: езда 1500 метров, пульс 70–75%.

2 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: выпады, энергичные наклоны. Бег — 20 метров с захлестом голени. Основная часть: езда 3600 метров, пульс 55–65%.
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны; бег с высоким подниманием бедра на месте, 2*10 сек. Основная часть: езда 2000 метров, пульс 60–65%.
Тренировка 3	Разминка: выпрыгивания из полуприседа — 15 раз. Основная часть: езда 1800 метров, пульс 70–75%.

3 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: выпады, энергичные наклоны; гладкий бег спиной вперед — 30 метров. Основная часть: езда 3500 метров, пульс 55–65%.
Тренировка 2	Разминка: отжимания от пола в суперсете с прыжком из полуприседа (отжаться—прыгнуть/отжаться—прыгнуть). Основная часть: езда 2000 метров, 70–75%, 2 ускорения по 100 метров.
Тренировка 3	Разминка: легкие выпрыгивания с одной ноги — 15 метров. Основная часть: езда 1800 метров, пульс 70–75%.

4 НЕДЕЛЯ	
Тренировка 1	Разминка: махи руками, ногами, наклоны; обратные и боковые выпады — по 15 повторений на ногу. Основная часть: езда 3300 метров, пульс 55–65%.
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны. Основная часть: езда 2300 метров, 70–75%, 3 ускорения по 100 метров.
Тренировка 3	Разминка: скакалка, 200 прыжков. Основная часть: езда 1800 метров, 70–75%.



ЭКИПИРОВКА

ВЕЛОСИПЕД

Шоссейные велосипеды имеют большие колеса и тонкие шины. На таких можно ставить рекорды скорости. Однако попытка проехать по бездорожью ни к чему хорошему не приведет.

Городской велосипед — туринг — похож на те, что вы застали в детстве. У него изогнутый руль, часто есть багажник. Такие модели очень популярны в Европе, но в России все-таки предпочитают выбирать велосипеды «побрутальнее».

Выбор SHAPE: велосипед Only the brave от Diesel & Pinarello.

ПЕРЧАТКИ

Запотевание ладоней может привести к потере контроля и падению. Внутренняя поверхность перчаток выполнена из материала, который не дает руке скользить по рукоятке руля. Иногда туда же вставляют уплотнитель. Даже если вы вцепитесь в руль изо всех сил, отметок на руках не останется.

Выбор SHAPE: перчатки Cyclotech.

АКСЕССУАРЫ

В велосипедных магазинах продается масса интересных аксессуаров. Например, шлем с отверстиями для вентиляции головы, а также счетчик сердечного ритма и пульса, подобный тем, что крепятся на дорожках. Данные тут же передаются в бортовой компьютер, закрепленный на руле, вся информация сохраняется.

Выбор SHAPE: компьютер для велосипеда Velomann, шлем Re:Action.

40+ ПЛАВАНИЕ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ: разминка, аквааэробика (или плавание), заминка

В этом возрасте важно, чтобы нагрузка была максимально щадящей. Никаких рывков на стадионе и резких маневров на велосипеде — берегите суставы! Сейчас ваша основная цель — укрепить их и подтянуть фигуру. Для этого выполняйте аэробные упражнения не на суше, а в воде — то есть займитесь аквааэробикой. В отличие от обычной аэробики, она не имеет противопоказаний.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Занимайтесь 3–4 раза в неделю. Вначале выполните упражнения на суше, затем приступайте к «водной» части. «Для достижения эффекта чередуйте аквааэробику с плаванием. В этом случае первая тренировка является аналогом групповых программ, а вторая — аэробной нагрузкой», — объясняет **ЕЛЕНА КОВЫЛИНА**, инструктор групповых занятий.

ЭКИПИРОВКА

КУПАЛЬНИК

В магазинах можно найти специальные закрытые купальники для аквааэробики. Облегая тело, они не дают мышцам остыть и предотвращают растяжения.

Выбор SHAPE: купальник Adidas by Stella McCartney.

АКВАПЛЕЕР И ПЕРЧАТКИ С ПЕРЕПОНКАМИ

Эти аксессуары внесут разнообразие в ваши занятия и не дадут заскучать.

Выбор SHAPE: акваплеер Speedo, перчатки для аквааэробики Весо.



ПЛАН ТРЕНИРОВОК

1 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1	Разминка: махи руками, ногами, наклоны на суше. Основная часть: плавание 300 метров, пульс 60–70%. По 10 повторов упр. 4 и по 15 — упр. 1.
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны, приседания. Основная часть: плавание — 30 минут.
Тренировка 3	Разминка: скакалка — 70 прыжков. Основная часть: упр. 2 — 15 повторов, упр. 3 — 10 повторов, упр. 4 — 10 повторов.

2 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1	Разминка: выпады, энергичные наклоны, бег — 20 метров с захлестом голени. Основная часть: аквааэробика — 40 минут (выполнить 10–15 повторов каждого упражнения с левой и правой стороны).
Тренировка 2	Разминка: махи руками, ногами, наклоны, бег с высоким подниманием бедра на месте, 2*10 сек. Основная часть: упр. 1 — 8 повторов, упр. 4 — 10 повторов, упр. 3 — 10 повторов, упр. 1 — 15 повторов.
Тренировка 3	Разминка: руки за спиной в «замке», ходьба выпадами — 20 метров. Основная часть: плавание — 30–40 минут.

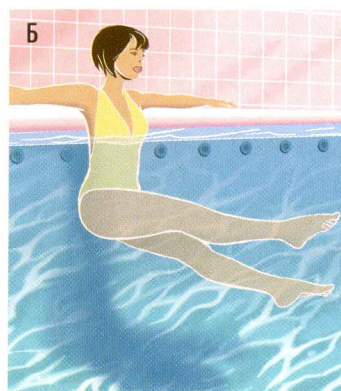
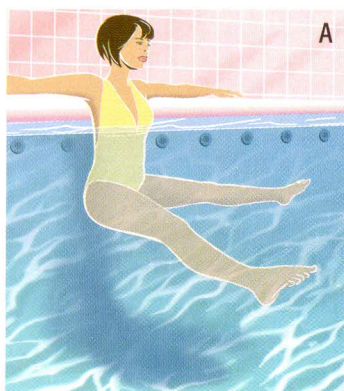
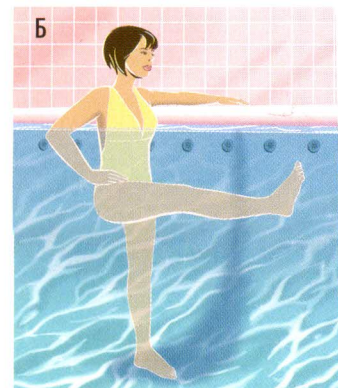
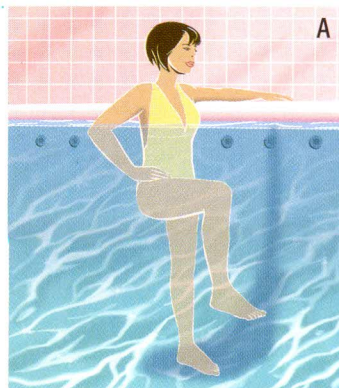
3–4 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1	Разминка: выпады, энергичные наклоны. Основная часть: плавание — 325 метров (пульс 60–70% от МЧС), упр. 1 и упр. 3 — 20 повторов.
Тренировка 2	3 неделя — тренировка 1 (1 неделя), 4 неделя — тренировка 2 (1 неделя).
Тренировка 3	3 неделя — тренировка 1 (2 неделя), 4 неделя — тренировка 3 (2 неделя).

1 ПОДЪЕМ НОГИ

Работают мышцы бедер и ног.

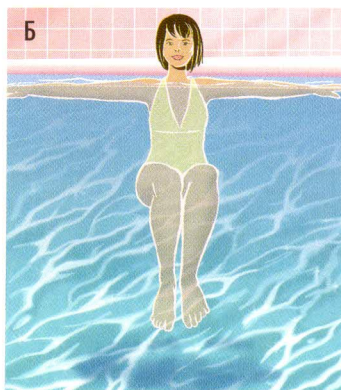
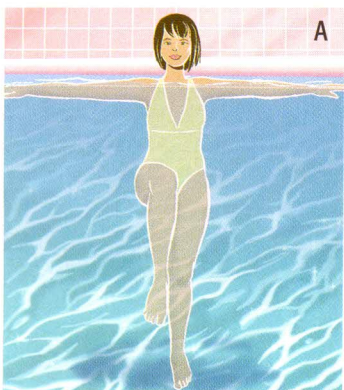
Встаньте в воду по грудь на расстоянии вытянутой руки от бортика бассейна (или мостика), держитесь за бортик левой рукой, затем согните правую ногу, чтобы бедро было параллельно полу бассейна (А). Замерьте на несколько секунд, затем вытяните правую ногу перед собой (Б). Снова согните ногу в колене и вернитесь к исходному положению. Повторите упражнение, затем смените ногу.



2 «НОЖНИЦЫ»

Работают мышцы пресса и ног.

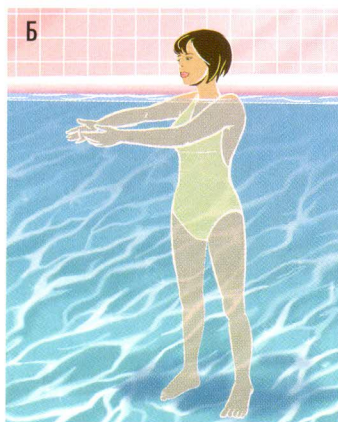
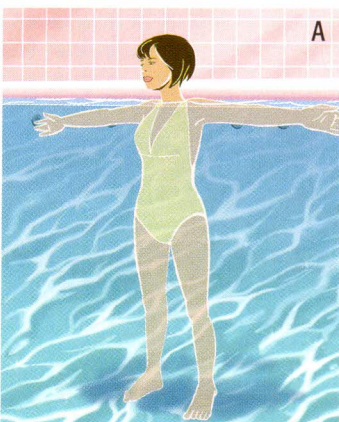
Возьмитесь руками за бортик бассейна («повисните» вдоль стены или мостика пруда), ноги прямые, носки вытянуты вниз. Поднимите ноги, пока они не будут перпендикулярны вашему телу и параллельны дну бассейна. Разведите ноги в стороны (А), затем сведите их вместе и скрестите таким образом, чтобы правая нога была над левой ногой (Б). Смените ногу и повторите упражнение.



3 ПРЫЖКИ «ЛЯГУШКА»

Работают мышцы ягодиц.

Встаньте в воду по плечи, вытяните руки в стороны, для лучшего равновесия поместите их на поверхности воды. Правую ногу согните в колене таким образом, чтобы бедро было параллельно дну бассейна (А). Оттолкнитесь от дна бассейна левой ногой, поднимая левое колено до уровня правого (Б). Затем опустите левую ногу, правая нога должна оставаться поднятой и согнутой.



4 ВПЕРЕД-НАЗАД

Работают мышцы рук и ног.

Встаньте в воду по плечи, вытяните руки перед собой (они должны быть параллельны полу), ладони вниз. Руки разведите в стороны так далеко, как можете. Держите руки прямыми (допускается небольшой сгиб в локтях), вращайте ладони, пока они не будут развернуты вперед (А). Затем переместите руки перед собой и хлопайте (Б). Выполните необходимое количество повторов, затем попрыгайте 2–3 минуты. SHAPE

