

**Силовая аэробика с отягощением.  
Методы повышения аэробных  
способностей.**

**Лекция 4.**

## **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.**

В этих видах групповых тренировок вашей главной целью будет развитие силы, совершенствование скелетно-мышечной системы, укрепление мышц и избавление от проблемных зон на руках, животе и ногах. Силовые программы проходят как с отягощениями (гантели, штанга, бодибар), так и с весом собственного тела. В таких тренировках очень важна техника выполнения, поэтому обязательно следуйте всем рекомендациями инструктора.

Важно заметить, что не стоит беспокоиться о росте мышц и увеличении объемов от силовых упражнений в группах. Как правило, в них предлагаются упражнения с небольшим весом, которые приведут ваши мышцы в тонус, но не увеличат мышечную массу. В большей степени силовые групповые тренировки рассчитаны на сжигание жира и на формирование красивого подтянутого тела, поэтому смело их включайте в свой фитнес-план, если хотите похудеть.

### **BODY SCULPT / SUPER SCULPT.**

Практически в каждом фитнес-клубе есть силовая тренировка для всех групп мышц, и обычно она носит название Body Sculpt. Программа включает в себя упражнения с отягощениями (обычно с гантелями) и упражнения с весом собственного тела (отжимания, планки), которые помогут вам укрепить мышцы и получить подтянутое тело.

Чаще всего вы будете выполнять классические силовые упражнения с небольшим весом, последовательно прорабатывая различные группы мышц верхней и нижней части тела.

### **LOWER BODY И UPPER BODY.**

Это силовые тренировки для верхней части тела (Upper body) и для нижней части тела (Lower Body). Такие групповые тренировки подойдут тем, кто хочет акцентировано поработать над отдельными группами мышц. В Upper Body вы будете укреплять мышцы рук, плеч, груди, спины, пресса, выполняя жимы, тяги и подъемы гантелей, отжимания, планки.

В программе Lower Body предполагается работа над мышцами ног и ягодиц, в основном это выпады, приседания, махи ног стоя и лежа на полу. Зачастую силовые упражнения разбавляются кардио-упражнениями для дополнительного сжигания калорий.

## **ABS / CORE.**

Если вы хотите акцентировано поработать над подтянутым животом, то обратите внимание на групповую тренировку Abs (Abdominals), которая поможет вам проработать зону талии и укрепить мышцы пресса, спины и поясницы.

Чаще всего занятие полностью проходит на полу, вас ждут различные варианты скручиваний, планки, гиперэкстензии. Иногда тренировки для пресса сочетаются с растяжкой. В этом случае в расписании указывают, например, Abs + Flex.

## **ABL, BUMS+ABS.**

Часто в фитнес-клубах предлагаются групповые тренировки для самых проблемных женских зон. Они носят название ABL (Abdominal, Buttocks, Legs: пресс, ягодицы, ноги) или Bums+Abs (ягодицы и пресс). Программы включают в себя прорабатывающие упражнения, которые помогут вам получить красивые бедра и ягодицы и подтянуть мышцы живота.

Такие тренировки являются очень востребованными, поскольку именно в этих зонах скапливаются основные жировые отложения у женщин. Программы ABL могут проходить как с весом собственного тела, так и с дополнительными отягощениями.

## **BODY PUMP / PUMP/ HOT IRON / IRON FIT / BARBELL.**

Эти силовые тренировки с нетяжелой штангой просто созданы для тонуса мышц и сжигания жира. Занятия рассчитаны на большое количество повторений для каждой группы мышц, что позволит вам работать над похудением, тонусом мышц и уменьшением объемов одновременно.

Программа сопровождается мотивирующей музыкой, движения выполняются в согласованном ритме. Обычно используется небольшой вес штанг/бодибара: 3-7 кг.

## ***Структура занятия.***

Разминка. В начале тренировки проводится разминка, необходимая для разогрева мускулатуры и подготовки к нагрузкам сердца и сосудов. Она длится не более 10 мин. В основу разминки входят простые базовые шаги и аэробная часть в виде прыжков и легкого бега.

## ***Основная часть.***

Проработку мышечного комплекса начинают с крупных мышечных групп и постепенно переходят к более мелким. Как правило, всегда начинают упражнения с ног, потом переходят к плечевому поясу, рукам и спине, в заключение выполняются упражнения на пресс. Но тренер по своему усмотрению может изменить эту последовательность. Не стоит забывать и о формате урока. Если формат урока подразумевает проработку нижней или верхней части тела, то упражнения подбираются на конкретные мышечные группы.

***Существует несколько методов составления программы.***

### ***1. Суперсет.***

*Суперсет* – это сочетание двух упражнений, рассчитанных на работу одной и той же мышцы, либо мышц антагонистов. Наиболее распространенный способ применения суперсетов – это тренировка как раз разных по функциям мышечных групп. Ярчайший пример таким мышц-антагонистов – бицепс/трицепс.

### ***2. Трисет.***

*Трисет* – это усовершенствованный суперсет, с выполнением 3-х упражнений подряд без перерыва, как на одинаковые, так и противоположные мышечные участки.



В случае групповых программ, трисет можно рассматривать выполнение 3 упражнений следующим образом:

1. Базовое упражнение;
2. Региональному упражнению;
3. Локальное упражнение.

### ***3. Большие-маленькие.***

*Большие-маленькие* - включает в себя серию упражнений, где первое упражнение включает базовое упражнение, а последующее упражнение, локальное, но на ту мышцу, которые включены в предыдущее упражнение. Например: тяга в наклоне - сгибание на бицепс.

### ***4. Допредельный метод.***

*Допредельный метод* в групповых программах используем очень редко, так как групповые программы принято начинать с крупных мышечных групп. Этот метод подразумевает проработку одной и той же мышечной группы от локального упражнения к базовому. Например: отведение ноги в назад – выпады.

### ***5. Круговая тренировка.***

Многие инструкторы применяют метод круговой тренировки, когда несколько упражнений в установленной последовательности сменяют друг друга и выполняются много раз. Таких кругов может быть 3-6, между ними имеются трехминутные перерывы.

## **Заминка.**

Заканчивается силовая тренировка упражнениями на растяжку. Растягиваем те мышцы, которые были задействованы на протяжении занятия.

### *Методы тренировки для повышения аэробных способностей.*

При выборе интенсивности нагрузок для равномерного метода в качестве основного критерия можно использовать показатель ЧСС. В соответствии с этим используют четыре зоны нагрузок.

#### *Зона 1. Низкая интенсивность.*

*Главные источники энергии:* внутримышечные запасы жира и углеводы  
*Интенсивность нагрузки:* примерно 5-6 баллов по 10-балльной шкале испытываемой нагрузки Ньюера или 40-60% от ЧСС<sub>макс</sub>.

*Цель зоны:* провести подготовку организма человека к более интенсивным и длительным нагрузкам.

*Частота тренировок в зоне 1:* от трех до шести раз в неделю.

*Субъективная оценка интенсивности:* Клиент может поддерживать разговор, температура тела повышается незначительно, нагрузка дается легко, без особого усилия.

## **Зона 2. Средняя интенсивность.**

Главные источники энергии: жир, углеводы.

*Интенсивность нагрузки:* примерно 7-8 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия Ньюера или 60-70% от ЧССмакс.

*Цель зоны:* развитие аэробных способностей и улучшение здоровья.

*Частота тренировок в зоне 2:* от трех до шести раз в неделю.

*Субъективная оценка интенсивности:* клиент может разговаривать, но если фразы будут слишком длинными, то ритм дыхания будет нарушаться. Большинство клиентов интуитивно предпочитают именно этот уровень.

## **Зона 3. Повышенная интенсивность.**

Главные источники энергии: гликоген, жир.

*Интенсивность нагрузки:* выше 8 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия Ньюера или 80—90% от ЧССмакс.

*Цель зоны:* увеличить процент максимального потребления кислорода (МПК), улучшить окислительные способности всех типов мышечных волокон.

*Частота тренировок:* не более двух раз в неделю, при общем количестве 4-5 аэробных тренировок в недельном цикле.

*Субъективная оценка интенсивности:* разговаривать трудно, дыхание частое, в мышцах чувствуется жжение, возникает желание уменьшить скорость.

#### ***Зона 4. Высокая интенсивность.***

*Главные источники энергии:* гликоген.

*Интенсивность нагрузки:* примерно 9-10 баллов по 10-балльной шкале испытываемого усилия Ньюера или 90-100% от ЧСС макс.

*Цель зоны:* развитие аэробной и анаэробной выносливости.

*Частота тренировок:* один - три раза в неделю.

*Субъективная оценка интенсивности:* выполнять нагрузку очень тяжело. В мышцах нарастает ощущение жжения, чувствуется недостаток воздуха для дыхания, сердце усиленно работает.



## **Переменный непрерывный метод.**

Тренировки переменным методом - это продолжение и развитие всех функциональных эффектов, характерных для равномерной тренировки. Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Существуют различные разновидности переменной тренировки, одной из которых является фартлек. Это шведское слово, означающее «игра скоростей». Такая тренировка отличается переменным характером бега и включает в себя работу с различной скоростью. Примером использования этого метода может служить сочетание нагрузок разной интенсивности, предложенное С.Н. Кучкиным (2001). В его рекомендациях доля нагрузок высокой интенсивности не должна превышать 10% от общего объема работы, а доля самой низкой интенсивности (ЧСС около 120-150 уд. /мин.) не должна превышать 20% всего объема. Таким образом, соотношение интенсивной, средней и медленной частей в тренировке составляет примерно 1:7:2.

## **Интервальная тренировка.**

Интервальная тренировка заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью работы. Суть метода заключается в открытом немецкими авторами феномене, заключающемся в том, что в начальном периоде восстановления (первые 45-90 сек) венозный приток к сердцу при достаточно высокой интенсивности его деятельности (ЧСС около 170 уд /мин) сохраняется. Сохранении венозного притока к сердцу означает, что камеры сердца переполняются, создавая активную «растягивающую силу». В основе повышения аэробной производительности лежат прогрессивные изменения в сердечной мышце, основными из которых следует считать гипертрофию миокарда и увеличение объема полостей сердца. Таким образом, к развитию сократительной способности сердечной мышцы, которая возникает в процессе тренировки переменным методом, интервальная тренировка добавляет увеличение размера полостей сердца, что способствует увеличению минутного объема крови.

### **Требования к интервальной тренировке:**

- продолжительность фазы нагрузки от 2 до 15 минут
- интенсивность в фазе нагрузки должна быть на уровне ЧСС 60-90% от ЧСС макс;
- продолжительность фазы отдыха - равны фазам нагрузки (регулируются по пульсу);
- ЧСС в фазе отдыха должна быть не менее 40-60% от ЧСС макс.

## **Круговая тренировка.**

Круговая тренировка заключается в выполнении различных упражнений, объединенных в циклы, с небольшими паузами отдыха между ними. Каждое упражнение выполняется в одном подходе с фиксированными параметрами интенсивности и объема. Исторически сложилось так, что круговая тренировка обычно использовалась для развития силовой выносливости, поэтому они включают в себя в основном силовые упражнения: приседания со штангой, жим лежа, жим ногами и т. д. Однако в настоящее время в круговые тренировки включаются и аэробные, и силовые упражнения. Организационные особенности метода состоят в одновременном выполнении группой занимающихся комплекса специально подобранных упражнений «по кругу»: каждое упражнение выполняется на определенном месте (станции), а занимающиеся переходят от одной станции к другой («по кругу») до завершения выполнения всего комплекса упражнений. Рекомендуется выполнять от четырех до восьми циклов по 6 - 10 упражнений в каждом цикле. Направленность круговой тренировки варьируется в зависимости от параметров упражнений. Этот метод применяется для развития различных видов выносливости