

# FRESH

*Свежий взгляд на стиль*

## Тренировки: научный подход

Алекс Резник

Для многих людей первый раз встать на лыжи, на коньки или проехать на велосипеде – непосильная задача. Оказывается, что мышцы, отвечающие за равновесие, баланс и координацию, отказываются подчиняться, а отсутствие кардио-респираторной выносливости приводит к быстрой одышке и боли в груди. На помощь приходят фитнес-залы и правильно выбранный вид тренировки.

В настоящее время фитнес-индустрия предлагает огромное количество стилей и направлений тренинга. Все они очень разнообразны, но можно выделить три главных вида физических тренировок: интервальные, непрерывные и тренировки с сопротивлением

**Тренировки с сопротивлением** включают в себя упражнения, направленные против силы, массы и гравитации. Поднятие тяжестей – одна из разновидностей тренировки с сопротивлением. Все зависит от того, какой вес и сколько раз вы поднимаете без перерыва на отдых. Если вы поднимаете вес больший, чем ваша масса тела, то вы сможете выполнить только несколько подятий. Такой вид тренировки развивает мышечную силу. Если вы поднимаете вес меньший, чем ваша масса тела и делаете 10-15 подятий, то такой вид тренировки повышает мышечную выносливость.

Функциональная тренировка – еще один вид упражнений с сопротивлением, который использует вашу массу тела в качестве силы сопротивления. К этому виду относятся, например, отжимание или поднимание туловища из положения лежа. Функциональный тренинг использует и вес собственного тела, а также свободные веса, тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи. Балансирующая основа, на которой выполняются упражнения, активизирует большое количество мышц – и крупных, и мелких (глубокие постуральные мышцы), которые на обычных тренажерах не работают. Наши старания удержать равновесие, чтобы не упасть или не скатиться с неустойчивой поверхности, способствуют затратам большего количества энергии. При этом суставы надежно оберегаются от



излишнего воздействия, так как неустойчивая, пружинящая поверхность принимает на себя часть ударной нагрузки. Функциональная тренировка вырабатывает и мышечную выносливость, и аэробную производительность.



**Интервальная тренировка** включает в себя периоды тяжелой работы и моменты отдыха, повторяющиеся несколько раз в течение одной тренировки. «Тяжелые» периоды называют «активностью с высокой интенсивностью». Пример интервальной тренировки – 10 забегов по 40 метров с двухминутным отдыхом после каждого забега. Дистанция, скорость и длительность времени отдыха может варьироваться, в зависимости от физической формы и вида спорта. Интервальная тренировка развивает аэробную и анаэробную производительность.



**Непрерывная тренировка** состоит из сравнительно легких упражнений, выполняемых за длительный промежуток времени. Это, например, езда на медленной скорости в течение получаса для велогонщиков. Такой вид тренировки позволяет улучшить аэробную производительность и мышечную выносливость. Профессиональные атлеты используют этот вид тренировки для восстановления правильной частоты сердечных сокращений. Непрерывная тренировка – это такой вид активности, когда одно упражнение выполняется дольше 15 минут.

Правильно подобранная программа тренировок помогает нашему телу совершенствоваться в разных направлениях и подготавливает к занятиям различными видами спорта. Для теннисистов, например, важно, чтобы верхняя часть тела была очень сильной, и они развивают ее с помощью аэробной производительности. А силовые атлеты предпочитают работать над аэробной производительностью и развитием выносливости больше, чем над силой физических упражнений.

***Вот несколько важных фактов о тренировках:***

- после тяжелой тренировки для полного восстановления сил необходимо отдыхать, по меньшей мере, один день;
- выполняемые на тренировке упражнения должны соответствовать той специфической группе мышц, которая задействована в данном виде спорта;
- время тренировки надо увеличивать постепенно;
- если на длительное время прекратить тренировки, то тело потеряет приобретенную физическую форму;
- сила тренировки должна составлять 60-75 % максимальной частоты сердечных сокращений;
- программа тренировки должна быть составлена так, чтобы она удовлетворяла всем вашим потребностям.