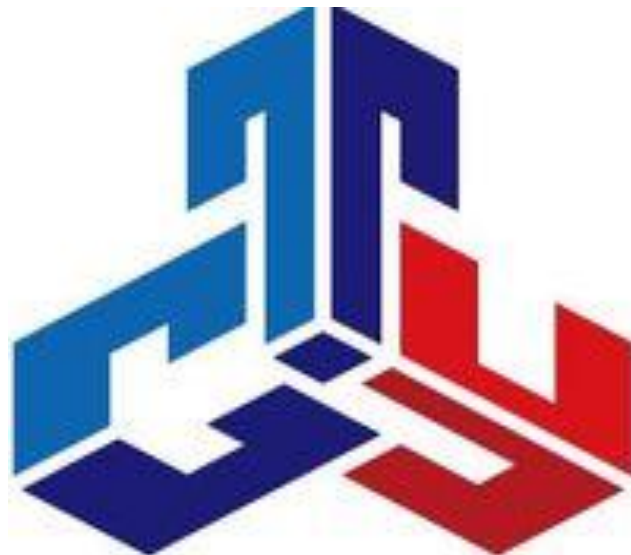


СОВРЕМЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



Фитнес. Аэробика на тренажерах

Учебное пособие

Рязань 2021

УДК 769+613 (075.8)

ББК 75

Ф64

Фитнес-аэробика на тренажерах: методические рекомендации / сост. Плаксина О.А. Современный технический университет. - Рязань, 2021. - 31 с. Электронное издание.

Рецензент: директор ООО «Окские просторы» Бурмистрова Е.О.

Методические рекомендации составлены по материалам отечественных учебников, научных монографий, статей. В пособии рассматриваются вопросы: понятия фитнес-аэробики на тренажерах, оборудование для занятий, комплексы занятий на тренажерах.

Пособие предназначено для студентов-бакалавров.

*Издается по решению Ученого Совета
Современного технического университета*

УДК 769+613 (075.8)

ББК 75

Ф64

© О.А. Плаксина

© Автономная некоммерческая
организация высшего образования
«Современный технический
университет», 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современные тенденции диктуют нам быть здоровыми, поддерживать себя в отличной форме.

И в этом помогает спорт и фитнес-аэробика.

Движение дает нам шанс повысить сопротивляемость организма стрессам, экологии и повысить качество своей жизни. Получить хорошие физические нагрузки и при этом сохранить и поддержать свое здоровье, это задача фитнеса.

Фитнес включает в себя комплекс физических упражнений, направленных на достижение хорошей физической формы. При этом он не предусматривает изнурительных тренировок. В него входят как аэробные, так и силовые нагрузки.

Фитнес-аэробика зародилась в фитнесе, и насчитывает множество направлений.

Фитнес-аэробика на тренажерах является одним из них.

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Фитнес – это особая культура жизни. Он прививает любовь к физическим нагрузкам, правильному питанию и образу жизни.

Он не отличается травматизмом. Многие комплексы рассчитаны даже на не подготовленного начинающего.

В то же время, тренировки развивают выносливость, укрепляют и увеличивают мышечную массу. С его помощью вы разовьете силу, гибкость, ловкость. Для жителя мегаполиса он дает необходимую физическую нагрузку и помогает поддерживать его тело в прекрасной физической форме. В современном мире фитнес не просто спорт, а образ жизни. Многие преподносят его как образ жизни, философию.

Аэробика знакома многим с детства. Очень часто ее называют ритмической гимнастикой, так как упражнения выполняются под музыку в определенном ритме. Так, комплекс упражнений, который направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие выносливости, в сочетании с дыхательными упражнениями называют аэробикой.

Слияние же фитнеса и аэробики дали прекрасный результат. То есть, фитнес-аэробика направлена не только на аэробные нагрузки, как в аэробике, но и включают в себя все виды нагрузок. В этом и есть прелесть данного вида спорта. Он не однообразен. Он разнообразен. Занимаясь им, вы приведете в порядок свое тело.

Разнообразие программ фитнес-аэробики рассчитаны на достижение многих целей. Уделяя внимание одной программе, вы научитесь красиво двигаться, другая подтянет ваши мышцы, третья поможет обрести красивую осанку. При этом вы будете всегда менять свою деятельность. Танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

Это хорошая возможность сбросить лишний вес и закрепить результат. Начиная с малого, вы обязательно добьетесь потрясающих результатов.

Силовая фитнес-аэробика - это комплекс упражнений, который развивает мышцы плечевого пояса, живота, бедер и ягодиц. Ускоряя обмен веществ, способствует быстрому сбросу веса и дает хорошие нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В виду особенностей не рекомендована людям с варикозным расширением вен.

Упражнения проводятся в темпе и под музыку. Часто применяют дополнительные отягощения в виде гантелей или специальных штанг, тренажеров. Включают в себя такие приемы как отжимания, упражнения на пресс и другие.

Занимаясь, вы получите красивый рельеф мышц, избавитесь от лишнего жира и повысите плотность всего тела. Для достижения результатов, занятия должны быть постоянными с постепенно увеличивающейся нагрузкой. В течение первых месяцев начнется

интенсивное сжигание жира. Результаты же будут видны через полгода занятий.

Есть опасность повредить позвоночник. Поэтому рекомендовано проводить занятия с опытным инструктором.

Существует множество программ, которые прорабатывают различные группы мышц и рассчитаны на различные уровни подготовки. Используя различные программы можно построить себе идеальное тело, подчеркнуть рельеф мышц или, напротив, сделать свои формы округлыми, подтянутыми и соблазнительными.

При регулярных занятиях увеличивается выносливость организма, укрепляется иммунитет, идет борьба со стрессом и увеличивается жизненная сила и работоспособность.

2. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Групповые занятия аэробикой, оставаясь классикой среди предложений фитнес-индустрии, постоянно пополняются новыми видами. Грамотное внедрение и правильное оснащение зоны групповых программ позволят расширить ассортимент услуг фитнес-аэробики. Неоценимую помощь в этом окажет современное оборудование для аэробики, отличающееся высокой технологичностью и привлекательным дизайном.

Сейчас предлагается широчайший ассортимент надежного оборудования для аэробики и фитнеса, а также комплекс услуг по его подбору, внедрению и обслуживанию.



Штанга для аэробики

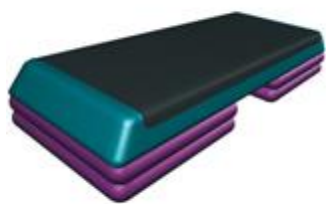


Ленточный амортизатор с рукоятками



Степ-платформа





Степ-платформа



Степ-платформа



Степ



Балансировочная платформа



Слайд-доска



Сайкл-тренажер



Гимнастический коврик



Гимнастический коврик



Мат гимнастический



Мат гимнастический



Мат гимнастический

3. САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДОВ ФИТНЕС-ТРЕНАЖЕРОВ

Тренажеры для фитнес-аэробики – вещь незаменимая. Конечно, в фитнесе есть много направлений, где тренажёры не нужны. Но большинство систем не придерживаются однообразных тренировок.



Рисунок 1 - Xiaomi MIJIA Smart Fitness от Move It - уникальный на сегодняшний день модульный тренажер. Это набор девайсов для функционального тренинга.



Рисунок 2 - Беговая дорожка - прекрасная возможность поддерживать себя в тонусе.



Рисунок 3 - эллиптический кросс-тренажер. Идеальный тренажер - стильный, компактный, эффективный, позволяет внести разнообразие в тренировочный процесс.



Рисунок 3 - Тренажеры - беговая дорожка и эллиптический тренажер.

Регулярное выполнение физических упражнений, — залог крепкого здоровья, стройной фигуры и долголетия.



Рисунок 4 - Многие системы тренировок включают в себя упражнения из гиревого спорта или тяжелой атлетики.

Кардио тренажеры

В эту группу входят все устройства, которые направлены на укрепление общей физической подготовки. Однако с их помощью может быть решен и ряд других задач:

- Повышение метаболизма.
- Жиросжигающий эффект.
- Оздоровление и укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Выработка общей координации движений.



Рисунок 5 – Кардиотренажер

Достигаются эти задачи путем использования таких тренажеров как:

- Велотренажер.
- Беговая дорожка.
- Гребной тренажер.
- Степпер.



Использование всех этих тренажеров может сводиться к одному пункту – разминке. В том случае, если предстоят более сложные занятия.

Силовые тренажеры

Направлены на увеличение физической силы, а так же наращивание мышечной массы. Тренажеров таких много, но по принципу действия их можно разделить на:

- Грузоблочные.
- Свободный вес.
- Для собственного веса.



Среди всех тренажеров следует выделить Эллипсоид.



Рисунок 6 - Эллиптический фитнес-тренажер

Это – одна из уникальных конструкций, которая позволяет совмещать в себе несколько других тренажеров. Соответственно и эффект, который дает это приспособление, многогранен.

Следует отметить, что Эллиптический тренажер популярен среди женского пола. Так как он помогает поддерживать тело в спортивной форме, и при этом сохранять гибкость.

Чего можно добиться при его использовании:

- Снижение веса. Тренажер очень эффективен при похудении. За час бега на нем сжигается 700 калорий.
- Улучшение работы сердца.
- Проработка большей части мышц тела.



Важная особенность тренажера – на нем могут заниматься люди с травмами в суставах или нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы.



Фитнес-тренажеры для похудения

Чтобы похудеть, необходимо использовать кардио тренажеры. Именно они дают больший эффект. К ним относятся:

- Беговая дорожка;

- Эллиптический тренажер.



Для быстрого эффекта можно пользоваться мио стимуляторами. Эти электронные устройства с трудом можно назвать тренажерами, но в комплексе с основной программой они дают неплохой эффект.



Среди всего многообразия тренажеров нельзя выделить лучший. Иначе, существовал бы только он один. Занятия подразумевают комплексное использование нескольких тренажеров, которые развивают отдельные части тела.

4. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРАМИ В ФИТНЕСЕ

Использовать тренажёры нужно с осторожностью. Ведь в большинстве случаев неправильная техника может привести к травмам. Как минимум можно повредить связки или мышцы, как максимум - механическое повреждение снарядом.

Перед началом тренировки нужно ознакомиться с инструкциями и образцом выполнения упражнения.

Перед началом занятий нужно провести разминку. Занятия принесут пользу, только если придерживаться определенного темпа. В среднем отдых между подходами от одной до пяти минут.

Еще один важный элемент – регулярность. Только постоянное использование даст результат. В противном случае, всё, что получится заработать, – боли в мышцах.

5. ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Это своего рода аэробика, которая выполняется на велотренажерах. На первый взгляд такие тренировки напоминают велогонку, только в условиях фитнес зала. И, кажется, что занимающиеся выполняют все, что от них требуется удивительно легко и просто. Но в действительности сайкл - это очень трудная нагрузка и обучаться данному виду занятий важно постепенно, с каждым разом осваивать новые виды нагрузки и увеличивать её. Поэтому без опытного преподавателя не обойтись.

Для кого же подойдет это относительно новый вид фитнеса? Во-первых, сайкл это прекрасный способ быстро сбросить вес. Дело в том, что люди могут похудеть благодаря быстрому расщеплению жиров и именно кардионагрузки, которыми и является сайкл, в этом плане очень помогают. Если основные группы мышц могут отлично работать на протяжении длительного времени, запускается процесс похудения и это приводит к эффективной потере веса. Сегодня уже многие, кто попробовал такой вид тренировки, отмечают его высокую эффективность для потери лишних килограммов.

Тренировки проводятся в тренажерном зале, с использованием велотренажеров. Начинается тренировка с подготовительного периода. После этого проводится разделение всех присутствующих на группы в зависимости от их физических возможностей. Это позволяет распределять равномерно

нагрузку для всех занимающихся и избежать перенагрузки, травм и других неприятных последствий. В целом можно выделить несколько основных групп. Это группа, созданная для новичков. Занятия в такой группе изначально проводятся с целью ознакомления с техникой езды, первыми основными движениями, а также даются первые понятия относительно правил распределения нагрузки. Такие тренировки рекомендуют для любого уровня подготовки. Они улучшают тонус мышц и позволяют развивать отличную выносливость. В следующую группу могут входить люди разных уровней подготовки. Тренировки в таком случае проводятся в интервальном режиме.



Сайкл имеет ряд преимуществ перед иными видами фитнеса. Так, специалисты отмечают, что этот вид занятий является не травматичным, так как удары стопы об опору фактически не используются и в целом во время тренировки не используются прыжки, бег, бойцовские приемы, которые чаще всего и приводят к появлению травм. Все, кто посещает сайкл, просто крутят педали велосипеда, сидя или стоя и при этом быстро сбрасывают лишний вес. Невысока и нагрузка на суставы при выполнении такого вида фитнеса. Но одновременно подобные занятия позволяют хорошо тренировать бедра, улучшают форму ног и помогают избавиться от целлюлита.

Сегодня сайкл выделяет четыре основных техники. Считается, что данные техники относятся к классическому сайклу.

Техника домашняя. Тренировки на велотренажере проходят без напряжения и определенного насилия над собой. При этом все занятия проводятся только в свое удовольствие. Спортсмен устанавливает перед каждым занятием максимально удобное для него сопротивление педалей. Упражнения обычно выполняются со скрещенными руками на руле. При этом перерывы делаются при малейшем ощущении усталости. Такой вид тренировок не отнимает много сил и времени и отлично подходит для тренировок людей с разными уровнями подготовки. Лучше все использовать именно этот способ новичкам, которые только начинают знакомиться с техникой сайкла.

Техника сидя. Такая тренировка уже относится к тренировкам силовым. Она направлена на преодоление разнообразных уровней сопротивления. Сопротивление регулируется по команде инструктора. Все упражнения при данном подходе выполняются в положении сидя, руки при этом широко расставлены по сторонам.



Техника стоя. При выполнении данной техники сила сопротивления должна быть настроена автоматически. Все упражнения в этом случае выполняются стоя, а руки при этом расставлены максимально широко. Это также вид силовой тренировки, который доступен только тем спортсменам, которые уже не первый день занимаются сайклом.

Агрессивная техника стоя. В этой ситуации уровень нагрузки сопротивления выбирается максимальный. Все упражнения выполняются

стоя, а это говорит об очень высокой силовой нагрузке и большой сложности данных упражнений. Заниматься агрессивной техникой стоя очень сложно, поэтому на такой вид тренировок решаются только опытные спортсмены, которые уже попробовали тренироваться при помощи иных техник и решили увеличить нагрузку.

Тренировки сайкл - это не только способ сбросить лишний вес, но и возможность немного расслабиться. Ведь во время занятий звучит приятная и бодрящая музыка, а перед глазами на большом экране меняются удивительные изображения пейзажей. Кстати картинки о многом говорят тренирующемуся. К примеру, если показались горы, значит, на педали нужно нажимать активней. А если поездка продолжается по равнине, поездка может продолжаться в среднем темпе. В результате за 45 минут тренировки человек проезжает несколько десятков километров и это дает потрясающий результат.

6. РЕКОМЕНДАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ

1. Посмотрите на инструкции. На большинстве тренажеров наклеены рисунки с коротким описанием ваших действий.
2. Найдите элементы корректировки. Сиденья на машинах и скамейки могут меняться в высоту, а также, вы можете передвинуть некоторые детали, чтобы освободить место под ваши ноги или руки.
3. Отрегулируйте машину, чтобы ваши суставы совпадали с поворотными точками тренажера, ноги (если сидите) стояли на полу, и колодки, комфортно находились под вашими конечностями.
4. Если вы понимаете, что не можете повторить упражнение, то не рискуйте и выберите вес полегче. Если вы делаете до 10 раз за один подход, то немного увеличьте вес.

5. Поднимайте вес медленно, фокусируясь на удержание нужной формы и вдыхая во время упражнения. Не меняйте позицию так, чтобы поднять выбранный вес, вы не получите нужный эффект, и возможно, получите травму.
6. Постарайтесь не ударять планки весов друг об друга – это доставляет неудобство другим.
7. Вытрите ваш пот с тренажера до того, как перейдете на другой.



Упражнения с гантелями

Смотрите на себя в зеркало. Так как вы не используете тренажер, чтобы поддерживать правильную форму вашего тела, вы должны внимательно следить за тем, как поднимаете гантели.

Не поддавайтесь желанию “рвануть вес”, чтобы “побыстрее начать.” Если вы не можете поднимать и опускать вес медленно и плавно, выберите более легкий вес.

Работайте с напарником, если собираетесь поднимать тяжелый вес. Если вы не можете сделать последние упражнения, то возможно, вы окажетесь под штангой или растяните ваши мышцы, пытаясь удержать контроль. Напарник поможет безопасно закончить ваше упражнение. Вы можете попросить другого человека вам помочь, и в результате, потом вы поможете ему/ей.

Добавляя вес на штангу или гантели, постарайтесь не ударять планки друг об друга. Убедитесь, что используете одинаковый вес на каждую сторону и, что они закреплены.

Поставьте оборудование на свое место, когда закончите. Гантели и пластины укладываются по весу.

Вытрите ваш пот со скамейки, когда закончите.

Аэробика на тренажерах

1 Внимательно прочитайте инструкцию.

2 Убедитесь, что знаете, как быстро выключить тренажер, если появится такая необходимость. Большинство тренажеров останутся после завершения упражнения, но некоторые, такие как беговая дорожка – нуждаются в ручном отключении.

3 Начните с медленного темпа и плавно увеличивайте скорость так, чтобы вам было комфортно.

4 Постарайтесь удержаться от разговора с человеком, находящимся рядом с вами. Большинство людей слушают музыку, смотрят телевизор или просто слушают собственное дыхание. Разговор отвлекает.

5 Уменьшайте скорость в течении нескольких минут в конце вашего упражнения, что позволит вашему телу остынуть. Во время резкой остановки, вы можете потерять баланс, когда будете сходить с тренажера.

6 Используйте полотенце, чтобы вытереть пот с тренажера.

7 Ограничьте ваше упражнение до 30 минут, если все машины заняты и другие люди ждут, пока одна из них освободиться или, если фитнес центр переполнен.

Советы

• Спросите, если вы можете запланировать время с тренером, чтобы научиться использовать тренажеры. Тренер расскажет вам о сути каждого тренажера, и покажет, как настроить их должным образом и работать на них так, что вы сможете получить максимальную отдачу от каждого из них. А также, вы узнаете о других тренажерах, таких как беговые дорожки и другие.

Предупреждения

• Не соревнуйтесь с другими тренирующимися, стараясь поднять больше веса или бежать с более высокой скоростью. Вы не только испортите свое упражнение, но и, возможно, получите травму. А также, вы будете раздражать других.

7.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Цели комплекса упражнений:

- Увеличить объём дельтовидных мышц (все три пучка).
- Увеличить объём трапециевидных мышц.
- Увеличить объём трицепсов.
- Увеличить объём бицепсов бёдер.
- Проработать внутреннюю часть грудных мышц, чтобы получить отчётливую «борозду». То есть увеличить объём грудных мышц в центральной части, ближе к середине.
- Поработать над кардиовыносливостью, поскольку она теряется гораздо быстрее, чем мышцы, и нарабатывается не столь быстро.
- Увеличить вес тела в основном за счёт вышеперечисленных участков на 3-4 кг за 2-3 месяца.

Цели тренировок в тренажёрном зале определяются по результатам медицинского осмотра и небольшого фитнес-теста.

Основная цель сводится к коррекции телосложения в определённых местах, которые считаются слабыми точками с точки зрения эстетики. И оценивать достижения планируется именно визуально, а не сантиметрами.

8.КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОК ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Разминка

Это, прежде всего, бег на беговой дорожке с пульсом в 140 ударов в минуту в течение 10-12 минут. Причём первые несколько минут надо постепенно ускорять темп ходьбы и плавно переходить на бег. Затем несколько простых коротких упражнений на растяжку.

Жим ногами, сидя на подвижной платформе, которая движется под небольшим углом к горизонтали

Это упражнение для мышц бёдер, ягодиц, голеней. 3x10-12

Сгибание ног в сидячем тренажёре

В приколенную часть ног упирается специальный валик. Сгибание ног происходит вниз. 3x10-12

Упражнение тренирует бицепсы бёдер.

Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик

Рекомендуется в крайнем положении максимально сводить лопатки. 3x8-10

Упражнение тренирует широчайшие и трапециевидные мышцы. Хорошая нагрузка ложится и на бицепсы.

Вертикальная тяга в тренажёре

Рекомендуется тянуть вниз до положения, когда плечи параллельны полу. При этом надо было стараться сводить лопатки. 3x8-10

Упражнение развивает широчайшие мышцы спины. Вертикальная тяга.

Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье

Упражнение тренирует мышцы груди, передние дельтоиды и трицепсы. 3x8-10. Жим штанги лежа.

Отжимания на брусьях. Руки сгибать до 90 градусов

Упражнение тренирует трицепсы. 3x8-10. Техника отжимания на брусьях.

Жим вверх в специальном тренажёре

Упражнение тренирует передние дельтоиды. 3x8-10.

Сгибания тела на специальной скамье

Руки помещаются перед собой на специальные упоры. Голова лежит на подставке. При сгибании тела поднимается вся часть скамьи, находящаяся под головой и верхней третью спины. 3x25-30.

Упражнение тренирует мышцы пресса.

Гиперэкстензия в специальном тренажёре

Упражнение тренирует низ спины, ягодицы и бицепсы бёдер. 3x15-20.

Техника упражнения Гиперэкстензия

Кардиотренинг в течение 15-20 минут

с пульсом в 160 ударов в минуту. Этот показатель пульса позволит не снижать вес за счёт потери жира, а добиться именно тренированности сердца. См. также ударный объём.

Программу необходимо выполнять три раза в неделю. И она должна помочь достичь вышеназванных целей за два-три месяца.

Параметры комплекса упражнений

Рекомендованное время отдыха между подходами 1-1,5 минуты.

Темп выполнения упражнений: 1-2 секунды на подъём веса, 1-2 секунды на опускание веса.

Также рекомендуется чаще кушать, и обязательно с каждым приёмом пищи съедать около 30 г белка.

Плюсы и минусы комплекса упражнений, составленного тренером из крутого фитнес-клуба

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занимаясь фитнес-аэробикой на тренажерах, вы откроете для себя целый мир. Подтянутое тело и прекрасный вид это уже не ваша прихоть, а требование общества. Таким образом, вы подчеркиваете и свой статус, и свою целеустремленность, и дисциплинированность. И, конечно же, поддерживаете свое здоровье.

Не бойтесь начать. Даже самый неподготовленный и неопытный новичок сможет из обширных и разнообразных программ фитнес-аэробики выбрать ту, что принесет ему удовольствие и будет под силу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2009г.
2. Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2010г.
3. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М.; ФК и спорт 2010г.
4. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт 2009г.
5. Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2010г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2011г.
7. Дубровский В.Л. , Гоговцев С.А. Самоконтроль при занятиях ФК – 2010г.
8. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК 2009г.
9. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2011г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Основные понятия фитнес-аэробики на тренажерах.....	3
Оборудование для фитнес-аэробики	4
Самые популярные видов фитнес-тренажеров.....	8
Правила пользования тренажерами в фитнесе.....	19
Особенности фитнес-аэробики на тренажерах.....	20
Рекомендации на занятиях фитнес-аэробикой на тренажерах.....	22
Комплекс упражнений фитнес-аэробики на тренажерах.....	24
Комплекс тренировок фитнес-аэробики на тренажерах.....	24