

Г. Горцев

Спорт для тебя

АЭРОБИКА. ФИТНЕС.

ШЕЙПИНГ

Москва

2017

УДК 796.4
ББК 75.5/7
Г67

Г67 Горцев Г.
Спорт для тебя / Горцев Г. — М.: Научная книга, T8RUGRAM,
2017. — 254 с.

ISBN 978-5-519-50427-0

Начать заниматься своей красотой и здоровьем — никогда не поздно! Если вы всерьез решили позаботиться о себе и встать на путь к обретению стройной фигуры, гибкого, сильного и здорового физического тела, то эта книга — для вас! Пользуясь нашими рекомендациями и выполняя комплексы упражнений, которые представлены в этом пособии, вы быстро достигнете результата, повысите жизненный тонус и с удовольствием начнёте ловить свое отражение в зеркалах.

Аэробика, фитнес, шейпинг — выбирайте по вкусу или комбинируйте, и у вас обязательно все получится!

УДК 796.4
ББК 75.5/7
BIC WSK
BISAC HEA002000

ISBN 978-5-519-50427-0

© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

ЧАСТЬ I

АЭРОБИКА



ВВЕДЕНИЕ

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, аэробика — это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях — правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5—6 л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы — аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание зани-

мающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь — выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская — вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская — выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3—5 раз, затем в течение 2—3 недель увеличивать количество до 8—10 повторений.

Увлекаться аэробными упражнениями тоже не стоит — форсированная вентиляция легких способствует снижению содержания углекислоты в организме. А это в свою очередь приводит к падению тонуса дыхательного центра: могут появиться головокружения, слабость и другие неприятные ощущения. Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании. Но помните, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп значительно увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Зная, в чем сущность и польза аэробики, вы понимаете теперь, почему любой комплекс физических упражнений, будь то шейпинг, калланетик или просто утренняя гимнастика, рекомендуется начинать именно с аэробного комплекса.

За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках «сгорают». Однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя, слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах — с помощью аэробики вполне возможно. Лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки (количество занятий увеличивается почти в 2 раза) помогут вам похудеть.

Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики — оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным — всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Подсчитано, например, что у человека, находящегося в состоянии относительного покоя, на отдых предсердий за сутки уходит 16 часов, желудочков — 12 и всего сердца — 4 часа. Следовательно, за 60 лет жизни на отдых приходится 20 лет! Внушительно, не правда ли? Но ведь это относится к нетренированному сердцу с частотой сокращений 70—72 удара в минуту. У того, кто регулярно занимается аэробикой, оно сокращается до 45—50 раз в минуту, и выигрыш для отдыха получается колоссальный.

Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы — первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты.

Нормальный уровень функционирования желез внутренней секреции можно поддерживать и своевременно корректировать правильным режимом труда и отдыха, разумным чередованием умственной и физической работы. Активные занятия спортом, аэробикой в том числе, — залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья вашего духа и тела.

С помощью аэробных упражнений вы легко избавитесь от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Существует же термин «активный отдых». Что он означает? Вы можете заниматься на приусадебном участке, бегать по утрам, регулярно плавать (даже зимой в бассейне), совершать пешие и велосипедные прогулки, т. е. нагружать мышцы, но ваше самочувствие при этом будет только улучшаться.

Дело в том, что физические упражнения, как средство активного отдыха восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание).

Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье.

Глава 1

СОЗДАЕМ НАСТРОЕНИЕ

Вы уже знаете, что такое аэробика, и сейчас мы поговорим о таких занятиях, как ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, коньках, роликах, игра в волейбол, баскетбол.

Вы скажете, что все это не относится к аэробике. Нет, каждый из этих видов спорта именно аэробный. Движение, даже на небольшой скорости, заставляет организм насыщаться кислородом. А это и есть занятия аэробикой. Каждый из перечисленных видов может гарантированно занять место в списке аэробных видов спорта.

Если вы решили улучшить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, добиться в жизни определенных результатов — спорт в этом случае — самый лучший помощник. Он будет постоянно подстегивать вас к дальнейшим действиям. Организм человека устроен так, что, если его приучить в определенные часы к физической нагрузке, впоследствии он сам начнет требовать этого. И у вас появится, как бы подсознательно, желание заниматься каким-либо видом спорта.

Спорт — не просто стимулятор мышечной системы, он дает возможность быть более бодрым и оптимистически настроенным человеком. Для этого совершенно не нужно посвящать занятиям все свободное время и давать организму максимальные нагрузки. Всего лишь два раза в неделю постарайтесь уделить укреплению своего здоровья 1—1,5 часа, и вы будете в отличной форме. И не важно, сколько вам лет, какого вы пола, — спорт, как и любовь, покоряет всех и вся.