

Илона Одинцова

АЭРОБИКА И ФИТНЕС

УДК 796.4
ББК 92я2
О-42

Илона Одинцова

О-42 Аэробика и фитнес / Илона Одинцова — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 182 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75855-5

Сохранить красоту, молодость, здоровье, всегда быть в превосходной форме поможет вам эта книга.

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75855-5

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. АЭРОБИКА

1 СЕРИЯ

2 СЕРИЯ

3 СЕРИЯ

4 СЕРИЯ

5 СЕРИЯ

1 СЕРИЯ

2 СЕРИЯ

3 СЕРИЯ

4 СЕРИЯ

5 СЕРИЯ

ГЛАВА 2. ШЕЙПИНГ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

ПРОГРАММА I — ТРЕХФАЗОВАЯ

ПРОГРАММА II

ПРОГРАММА III

ПРОГРАММА IV

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО

ПРЕССА

ГЛАВА 3. СТРЕЙТЧИНГ

РАЗМИНКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО
ПРЕССА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗА И БЕДЕР

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

ГЛАВА 4. АКВААЭРОБИКА

КАК ПРАВИЛЬНО СПЛАНИРОВАТЬ ЗАНЯТИЯ?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

УПРАЖНЕНИЯ ОСНОВНОГО ЭТАПА

УПРАЖНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

ГЛАВА 5. КАЛЛОНЕТИК

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ

ТАНЕЦ ЖИВОТА

УКРЕПЛЯЕМ НОГИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

ГЛАВА 6. РАССЛАБЛЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЧАЙ "ЗДОРОВЬЕ"

ЧАЙ "ЛЕСНОЙ"

ЧАЙ "ЦЕЛЕБНЫЙ"
ЧАЙ "ПОЛЯНКА"
ЧАЙ "ЛЕКАРЬ"

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Повышенная загруженность часто не дает нам возможности уделить себе достаточное количество времени. Мы знаем, что человеку необходима физическая нагрузка, и понимаем, что занятия спортом могут ее дать. Но часто бывает так, что спортивные залы и тренажеры недоступны в силу многих причин. И тут пора вспомнить об аэробике. Она уже давно вошла в нашу спортивную жизнь и стала неотъемлемой ее частью. Аэробика — это не просто упражнения для поддержания в форме мышц тела, это комплекс для всего организма. Далеко не все упражнения выполняются легко и бездумно, нужно потренироваться некоторое время, чтобы не только правильно выполнять те или иные упражнения, но и научиться подбирать нагрузку индивидуально.

Без сомнения, у аэробики множество плюсов: она развивает силу и гибкость, улучшает телосложение и повышает мышечный тонус, делая человека стройным и подтянутым, способствует развитию грации, пластики, элегантности в движениях, а также улучшает их координацию. Аэробика не дает никакого напряжения, напротив, она способствует релаксации. А выполнение упражнений под любимую музыку превращает занятия спортом в наслаждение.

ГЛАВА 1. АЭРОБИКА

Значение движений для сохранения здоровья, активной работоспособности и общего жизненного тонуса, безусловно, многообразно и важно. Наше сердце, кровеносные сосуды и текущая по ним кровь образуют единую систему, передающую кислород по всем тканям организма, а также удаляющую шлаки и транспортирующую питательные вещества.

Занятия гимнастикой стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, способствует более интенсивной обменной деятельности. Наши органы насыщаются кислородом и питательными веществами, мы чувствуем прилив сил и энергии, что и позволяет нам сохранять здоровье.

Таким образом, упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений, помогают продлить жизнь и молодость. Однако следует соблюдать несколько предосторожностей. Во время выполнения интенсивной физической нагрузки избегайте резких остановок, это может привести к скоплению венозной крови в мышцах, расположенных ниже сердца, в результате чего может наступить потеря сознания, так называемый гравитационный шок.

Без предварительной подготовки не прибегайте к резким сменам интенсивности и характера упражнений, это приведет к скачкообразным изменениям в частоте сердечных сокращений. Переход должен быть плавным. Резкий переход от беговой серии к растяжкам зачастую вызывает неблагоприятную реакцию организма, особенно у людей с заболеваниями сердца и сосудов.

Аэробика — это выполнение определенных упражнений под музыку. Теоретически существует масса вариантов занятий. Они различаются по подбору темпа упражнений, времени, амплитудой движений и чередованием. Но у всех вариантов есть неперенные условия. Занятия аэробикой — это прежде всего комплексные занятия, состоящие из нескольких серий, которые направлены по своему воздействию на различные группы мышц. Прежде всего выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса.

Подготовительная часть (или разминка) занимает 5—10% от общего времени занятий. За это время организм успевает перестроиться на другой уровень функционирования. Повышается восприимчивость к звуковому сопровождению. Как правило, во время разминки выполняются: подъемы на пальцах; полуприседания и различные движения рук; разновидности ходьбы и бега; простейшие танцевальные упражнения; наклоны или выпады. Выполняются они, как правило, в сопровождении энергичной, ритмичной музыки. Смысл разминки — размять мышцы, разогреться и подготовиться к выполнению более сложных заданий.

Основная часть занимает 80—85% времени. Она состоит из нескольких серий, разбитых для удобства по принципу воздействия на группы мышц. Мы хотим поговорить о самой, пожалуй, сложной форме, характерной для 30—45-минутной части и посоветовать темп музыки для этих занятий. Рассмотрим пять серий.

1. Первая состоит из упражнений, прорабатывающих суставы и мышцы сверху вниз, музыка умеренная.

2. Во вторую входят упражнения для рук, шеи, плечевого пояса, туловища и ног, но выполняемые уже с

большей амплитудой и нагрузкой, по сравнению с первой серией, музыка средняя.

3. Третья серия — "джоггинг" — состоит из подскоков на двух или одной ноге, музыка — быстрая.

4. Четвертая, танцевальная или танцевально-беговая, музыка очень быстрая.

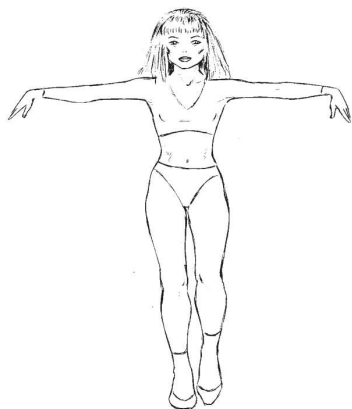
5. Пятая, так называемая "растяжка", включает в себя особые упражнения, направленные на увеличение гибкости, музыка медленная.

Затем следует заключительная часть, так же занимающая 5—10% общего времени. Как правило, в нее входят дыхательные упражнения и движения на расслабление. А также несколько несложных в координационном плане упражнений. Сюда же можно включить занятия аутотренингом. Выполняется под медленную или средней скорости музыку, желательно спокойную и расслабляющую.

А сейчас давайте перейдем непосредственно к упражнениям. Во время разминки вы можете просто потанцевать. Главное, чтобы движения были ритмичными и выполнялись под быструю музыку. Ниже мы предлагаем вам вариант основной части.

1 СЕРИЯ

1. Исходное положение — встаньте на носки, руки вытяните в стороны. Опуститесь на всю левую стопу, правую ногу согните в колене, немного развернув влево. То же повторите в другую сторону. Выполните упражнение 6—8 раз.



2. Исходное положение — встаньте, согнув правую ногу в колене, левую подняв на носок, руки в стороны. Поворачиваясь направо, сделайте шаг левой ногой и полуприседание, опуская левую руку вниз, а правую поднимая вверх. Повторите то же в другую сторону. Выполните упражнение 8 раз.

