

М Е Т О Д О Д А Т Е Е И Ч Н К А



МЕТОДИЧКА
ЖЕНСКОГО
Фитнес КРУГА

Оглавление

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Введение | 3 |
| 2. Виды нагрузки в тренировке | 4 |
| 3. Принципы Фитнес-Круга | 5-6 |
| 4. Расстановка оборудования | 7 |
| 5. Контроль интенсивности | 8-9 |
| 6. Раcтяжка в Фитнес круге | 10 |
| 6. Заключение | 11 |



Введение

Фит Круг-система оздоровления с помощью фитнес программы, созданной специально для женщин с использованием тренажеров на гидравлическом сопротивлении и контроля интенсивности тренировки с помощью пульсовых зон, что позволяет обеспечить индивидуальный подход и учесть особенности психо-эмоционального состояния женщины.



Фит Круг - это комплексная полноценная тренировка включающая все элементы фитнеса :

- Разминка
- Кардио-тренировка
- Силовая Тренировка
- Заминка
- Статическая растяжка

Всего подопечная проходит в тренировке 3 полных круга, если круг состоит из 8 тренажеров.

Разминка проходит в кругу от 3 до 5 тренажерах в начале тренировки, небольшая скорость выполнения упражнений, шаги на станциях длится от 3 до 5 минут

Кардио-тренировка проходит на тренажерах и восстановительных станциях благодаря тому, что на протяжении 20 минут поддерживается желаемая частота пульса

Силовая тренировка проходит путем оказания нагрузки на тренажерах.

Заминка проходит в кругу на последних 3-5 тренажерах в течение 3-5 минут путем постепенного снижения нагрузки и приведения пульса, давления, дыхания и температуры тела к нормальным показателям

Растяжка статическая – медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и удерживается в течении определенного времени.



Принципы

Фитнес КРУГА

Фит Круг – это круговая интервальная тренировка с чередованием высокоинтенсивной (максимальное количество повторов) нагрузки на гидравлических тренажерах, для достижения анаэробной (силовой) зоны и менее интенсивной (поддерживающей, восстановительной) нагрузки на кардио станциях в аэробной (кардио) зоне.



ОСНОВНАЯ ТЕОРИЯ, которая применяется в тренировке

Принцип ЧИВВ – стандартная формула фитнес индустрии для развития программ физических тренировок.

Фит круг представляет собой:

Частота: не менее 3 раз в неделю

Интенсивность: 50-85%

Вид: круговая

Время: 30 минут

30 мин ТРЕНИРОВКА



Время работы на тренажерах при максимальном количестве повторов и время восстановительной работы на кардио станции от 30 секунд до 1 минуты. При этом соблюдается принцип 30-90-30, когда тридцать секунд работают на одну группу мышц , потом эта группа мышц восстанавливается минимум 90 сек и только после восстановления эта группа мышц снова получает нагрузку



Особенностью тренировки является использование гидравлических тренажеров , которые мягко увеличивают нагрузку в зависимости от количества повторов и амплитуды работы на тренажерах, тем самым обеспечивают индивидуальный адекватный уровень стимула для укрепления мышц. С увеличением повторов движений на тренажере сила воздействия на мышцы увеличивается, согласно принципу прогрессии и достаточности нагрузки.

Расстановка оборудования

При формировании Фит Круга тренажеры и станции располагаются таким образом, чтобы клиенты были лицом друг к другу и к тренеру, для создания атмосферы групповых занятий и удобства контроля инструктором за интенсивностью и правильностью работы каждой клиентки.

В Фит Круге чередуется работа на тренажере 30 секунд, затем на 30 секунд клиент переходит на восстановительную станцию, потом к другому тренажеру , чтобы в течении следующих 30 секунд работать над другой группой мышц.

Бипозитивные тренажеры

Вы делаете движение вперед с помощью одной группы мышц, и движение назад -с помощью противоположной группы мышц. Работая противоположными группами мышц, мышцы разрабатываются симметрично и сбалансировано.

Монопозитивные тренажеры

Нагрузка на тренажеры только в одно направление с одной группой мышц

Восстановительные станции

Цель восстановительной станции в том, чтобы позволить мышцам расслабиться на ней, при этом поддерживать необходимый уровень частоты пульса

Контроль интенсивности тренировки с помощью пульсовых зон в **Фитнес КРУГЕ**

| ТАБЛИЦА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (за 10 секунд) | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| возраст | 50% | 60% | 70% | 80% | 85% |
| 15 | 17 | 21 | 24 | 27 | 29 |
| 20 | 17 | 20 | 23 | 27 | 28 |
| 25 | 16 | 19 | 23 | 26 | 28 |
| 30 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 |
| 35 | 15 | 19 | 22 | 25 | 26 |
| 40 | 15 | 18 | 21 | 24 | 26 |
| 45 | 15 | 18 | 20 | 23 | 25 |
| 50 | 14 | 17 | 20 | 23 | 24 |
| 55 | 14 | 17 | 19 | 22 | 23 |
| 60 | 13 | 16 | 19 | 21 | 23 |
| 65 | 13 | 16 | 18 | 21 | 22 |
| 70 | 13 | 15 | 18 | 20 | 21 |
| 75 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| 80 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 |

Пульс измеряется в спокойном состоянии, определяется уровень нагрузки и определяется в каком диапазоне тренироваться согласно предоставленной таблице

50% - рекомендуемый уровень для начинающих, которые имеют проблемы со здоровьем

70% - это тот уровень, который будут придерживаться большинство членов клуба

70-85% - безопасный уровень интенсивности для членов клуба, которые обладают хорошим здоровьем и подготовкой к тренировкам.

Замеры пульса в тренировке проводятся каждые 8 минут по сигналу.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЦЕЛЕВУЮ ЧСС?

в Фитнес КРУГЕ

220-40 лет=180 (ударов за минуту)

это из расчета 100% нагрузки.

Делим на 6 (10 СЕК ЗАМЕР)= 30 ударов

-50% = 15 сер.сокращ.- клиенты особой группы

-60% = 18 с.с новички с хор . здоровьем

-70% = 21 с.с основная масса клиентов

-80% = 24 с.с подготовленные клиенты

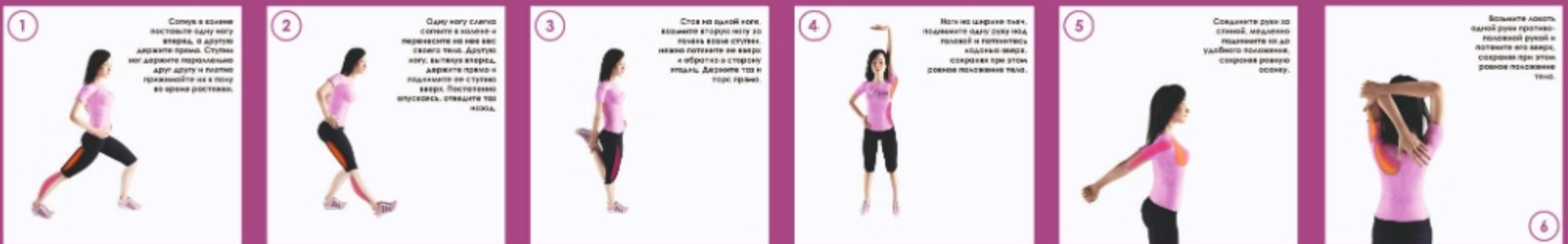
-85% = 26 с.с подготовленные клиенты

50% - 60%- зона оздоровления сердца (красный, желтый браслет), в этой зона сжигается 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков

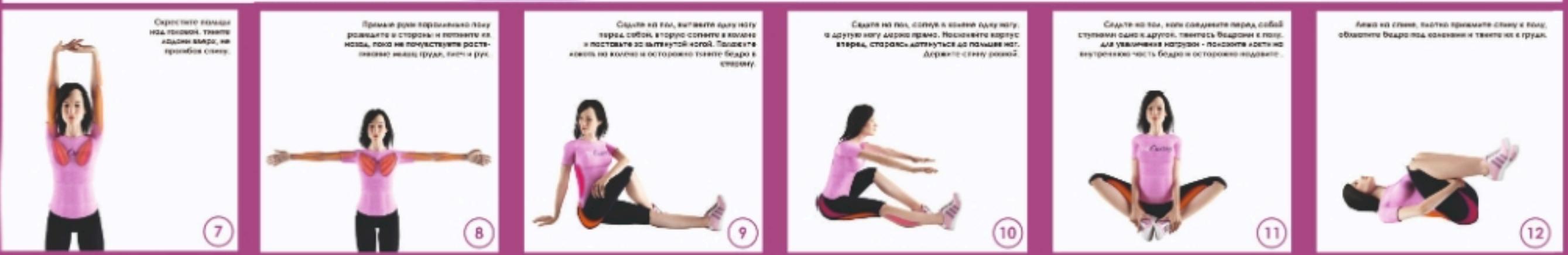
60% - 70%- фитнес зона (желтый браслет), в этой зона сжигается 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков

90% - 100% - зона красной линии, сжигается 90% углеводов, 5% жиров и менее 1%белков

Растяжка в Фитнес КРУГЕ



Развиваем гибкость



Растяжка в Фитнес КРУГЕ



Развиваем гибкость

