



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. Растяжка 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)

Найдите пульс любым из двух методов. Поставьте указательный палец на область сонной артерии, прощупайте и посчитайте 10% от полученного значения для людей из любой группы. Для женщин, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т.д. Выберите индивидуальный или общий показатель МСС. Всегда старайтесь постепенно увеличивать и снижать. После занятия сделайте замеры еще до начала тренировки и через 5 минут.

Каротидный пульс
Чтобы найти и посчитать каротидный пульс, вам нужно положить указательный и средний пальцы и прощупать его в зоне сонной артерии. Не касайтесь стеновых сосудов.

Радикальный пульс
Радикальный пульс можно найти, сложив вместе указатель и средний пальцы, и слегка прижать его к внутренней стороне запястья. Это позволит вам считать пульс в течение 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

1



Соприк в колене поставьте одну ногу вперед, в другую держите прямо. Ступни ног держите параллельно друг другу и плотно прижмите их к полу во время растяжки.

2



Одну ногу слегка согните в колене и перенесите на нее вес своего тела. Другую ногу, выгнув вперед, держите прямо и поднимите ее ступню вверх. Постепенно опускайтесь, опираясь на носки.

3



Стой на одной ноге, коснитесь второй ногой за лодыжку в пояс ступни, нежно потяните ее вверх и обратно в сторону италки. Держите таз и торс прямо.

4



Нали на ширине плеч, поднимите одну руку над головой и потянитесь локтем вверх, сохраняя при этом ровное положение тела.

5



Соедините руки за спиной, медленно потяните их до удобного положения, сохраняя ровную осанку.



Возьмите локоть одной руки правой-левой рукой и потяните его вверх, сохраняя при этом ровное положение тела.

6

Развиваем гибкость

Скрестите локти над головой, тяните локти вверх, не трогая плечи.



7

Прямые руки горизонтально плечи разведите в стороны и потяните их назад, пока не почувствуете растяжение мышц груди, плеч и рук.



8

Сядьте на пол, выведите одну ногу вперед, вторую согните в колене и поставьте за выгнутой ногой. Поставьте локоть на колено и осторожно тяните бедро в сторону.



9

Сядьте на пол, согнув в колене одну ногу, а другую ногу держите прямо. Наклонитесь корпус вперед, стараясь дотянуться до пальцев ног. Держите спину ровно!



10

Сядьте на пол, ноги соедините перед собой ступнями одна к другой, тянитесь бедрами к полу. Для увеличения наклона - поставьте локти на внутреннюю часть бедра и осторожно надавите.



11

Лягте на спину, колени прижмите к полу, обхватите бедра под коленями и тяните их к груди.



12

Растяжка в Фитнес КРУГЕ

<p>1</p>  <p>Сопер в колене поставьте одну ногу вперед, а другую держите прямо. Ступни ног держите параллельно друг другу и плотно прижмите их к полу во время растяжки.</p>	<p>2</p>  <p>Одну ногу слегка согните в колене и перенесите на нее вес своего тела. Другую ногу вытаскивайте вперед, давите прямо и поднимите ее ступню вверх. Постепенно опускайтесь к полу.</p>	<p>3</p>  <p>Стоя на одной ноге, возьмите вторую ногу за лодыжку возле ступни, слегка потяните ее вверх и обратно в сторону икры. Держите таз и торс прямо.</p>	<p>4</p>  <p>Встаньте на ширине плеч, поднимите одну руку над головой и потянитесь ладонью вверх, сохраняя при этом ровное положение тела.</p>	<p>5</p>  <p>Соедините руки за спиной, медленно поднимите их до удобного положения, сохраняя равновесие.</p>	<p>6</p>  <p>Возьмите ладонь одной руки протканной ладонью другой и потяните его вверх, сохраняя при этом ровное положение тела.</p>
<h2>Развиваем гибкость</h2>					
 <p>7</p> <p>Скрестите ладони над головой, тяните ладони вверх, не прижимая к спине.</p>	 <p>8</p> <p>Прямые руки параллельно полу разводите в стороны и потяните их назад, пока не почувствуете растяжение мышц груди, плеч и рук.</p>	 <p>9</p> <p>Сядьте на пол, вытаскивайте одну ногу перед собой, вторую согните в колене и поставьте за вытаскиваемой ногой. Покажите локоть на колено и осторожно тяните бедро в сторону.</p>	 <p>10</p> <p>Сядьте на пол, согнув в колене одну ногу, а другую ногу держите прямо. Наклоните корпус вперед, стараясь дотянуться до пятки ноги. Держите спину прямой.</p>	 <p>11</p> <p>Сядьте на пол, ноги соедините перед собой ступнями одно к другому, тяните бедра к полу, для увеличения нагрузки - потяните локти во внутреннюю часть бедра и осторожно надавите.</p>	 <p>12</p> <p>Лежа на спине, ладони прижмите к полу, обхватите бедра под коленями и тяните их в грудную клетку.</p>