Потеть или не потеть?

Кто сказал, что к спорту приучать надо с детства? Прав был, конечно, надо. Но, коли не сложилось, поверьте, вы вполне можете прийти к этому сами. Даже в 37 лет.

В марте этого года, когда мне окончательно надоели боли в локтевых и коленных суставах и скачки давления от сидячая работы я решила заняться стретчингом. Почему именно он? Бегать не люблю, тренажерные залы с гантелями тоже, это больше по мужской части считаю, ездить потная по загазованному городу на велосипеде не хочу, пробовала. Кардиотренировки, шейпинг, аэробика – все это у меня ассоциировалось с какой то суетой, которой итак в жизни хватает. Йоги тоже опасалась, а посему стречинг!

Сколько всего в Тюмени! В нашем городе богатый выбор тренировок по всем видам спорта. Расскажу по порядку обо всех, что попробовала и чем занялась вплотную.

Стретчинг (растяжка)

Почему я начала именно с нее? Я не спортсменка и мне казалось, что приступать сразу к чему то активному не полезно, а тренажерный зал и подавно мужское занятие.

Поначалу, конечно, очень тяжело. Но желание придать мышцам эластичность и не стонать в 70 лет, а радоваться жизни не давали прекратить занятия. Затем появилась привычка, а потом тренировок стало и вовсе не хватать. Я начала повторять упражнения дома и сокрушалась, уходя на выходные. 2 раза в неделю мне определенно стало не хватать.

Что я получила в результате? У кого главная цель похудеть, придется подождать. Тренер Юлия Абрамова: «Стретчинг даёт женщинам элегантную стройность. Если вы регулярно занимаетесь в зале, то рано или поздно заметите, что лишний жир с вашего тела практически исчез, но зато мышцы увеличились в размере и стали рельефными. Дополнительная польза стретчинга в том, что он растягивает мышцы, не давая им расти вширь. Результат – идеальная фигура: тонкая талия, изящные изгибы тела, рук и ног». Это заметили все окружающие! Объемы ушли. Через 4 месяца начали стремительно уходить и килограммы. Моя интуиция меня не подвела и стретчинг до сих пор мое любимое занятие. Все же советую дочитать статью до конца. Замечу, что элементы стретчинга я встретила абсолютно во всех остальных видах тренировок (спорта). Но все индивидуально. Так что исходя из своего темперамента, строения тела и выносливости, а также цели занятий вам может больше подойти что то другое.

Сайклаэробика

Да-да, представляете, есть такое направление, лично я была удивлена. Сначала подумала, что это скучно. Крутить педали целый час, да еще не на свежем воздухе, а в спортзале. Но прежде чем делать выводы надо попробовать! Тем более, что 1-е занятие в велоспорт школе бесплатное. Скажу я вам, тренировки не для слабонервных: передышек нет, меняется только интенсивность, музыка орет, как в ночном клубе, и тренер (хрупкая девушка) отдает команды не хуже армейского командира! Не выполнить нельзя! Ее крик прорывается сквозь дикие вопли рока, и ты несешься, не зная, куда и зачем.

Теперь подробнее об этом зачем:

Cycle в переводе с англ. велосипед. На сайкле можно тренироваться сидя в разных положениях, а также стоя крутя педали, что задействует различные группы мышц. Сайкл-аэробика укрепляются мышцы ног и сердечно-сосудистую систему, повышается выносливость. Велотренажер отличный сжигатель жира и с его помощью можно сделать более стройные бедра. Но мой максимум и рекорд зала 400 каллорий за тренировку (40 минут) Обычно все сжигали стабильно 300 ккал. Мужчины могут также подкачать мышцы с помощью сайкла, так как во время сайклинга повышается кровообращение, кислород начинает поступать к мышцам и ускоряет их рост.

А вот зачем это женщинам? Худышкам подойдет. Но красивый рельеф не получится, т.к. попу-орех сидя на ней ты никогда не сделаешь. Тяжелые нагрузки, для любому новичку в этом спорте! Пот градом и отдышка. А еще невыносимая боль от сидушки, давление на лобок, при езде, наклонившись вперед и стертая промежность в кровь отбили все желание раз и навсегда заниматься этим видом спорта! Не женское это дело. Кататься на велосипеде приятно, но без фанатизма. Кстати, не я одна неженка, есть у меня и соратники по несчастью. Я отходила стабильно месяц, азарт и вечное стремление делать все лучше всех дали лучший результат на финальном тестовом занятии – меня догнать из группы не мог никто. Но боль, дискомфорт и какое то отсутствие гармонии заставили меня покинуть спортзал с велотренажерами.

Боди-баланс

Что-то потрясающее! Пройдите тест. Сядьте в позу лотоса или просто скрестив ноги. Встаньте без помощи рук, не опираясь на колени. «Сидячий тест» считается самым показательным для людей около 50 лет. Если они его проходят – здоровье в порядке. Вам ещё нет 50-ти? Значит, благодаря занятиям Боди Баланс вам и после 50-ти будет максимум 30 лет.

Фитнес-инструктор Алла Седых:
Основные важные элементы в применяемых упражнениях:
* Центрирование – именно в центральной части тела находится энергетический центр
* Контроль – очень важен контроль за выполнением упражнений. Мягкие движения с переходом от легкого к более тяжелому. Постепенность во всем
* Концентрация – забыть обо всех своих проблемах, которые тревожили вас, очистить голову, расслабится и уделить все внимание движениям
* Изоляция – стараться выполнять упражнение определенной группой мышц, не помогая другими группами мышц
* Плавность движений – никакой суеты, никаких резких движений
* Дыхание – используем грудное дыхание, которое стимулирует работу легких. Коорденируйте все свои движения с дыханием
* Регулярность – результат тренировок будет замете только при постоянных тренировках без пропусков.

Тренировка делится на три части.

1. В положении стоя выполняйте скручивание позвоночника, укрепите косые мышцы при помощи статических наклонов и «позы треугольника», проработаете бедра и ягодицы в традиционных йоговских позах воина. Движения будут как бы перетекать одно в другое.

2. В этой части тренировки вы работаете на спину и пресс, выполняются упражнения лежа на полу. Этот сегмент больше всего напоминает уроки пилатеса – «плавание», «сотня», «плечевой мост», «растяжка кобры».

3. Третья часть тренировки включает в себя растяжку и отдух лежа на гимнастическом коврике.

К концу тренировки чувствуешь себя превосходно! Окрепли и растянулись мышцы, увеличилась подвижность суставов. Все это только за счет работы с собственным телом. Упражнения подобраны в такой последовательности для увеличения жиросжигания, что за время одной тренировки можно сжечь до 500 калорий. Безо всякого дискомфорта от дикой езды на веле. Восторг! Полный! Лично у меня.

Стато-динамика

Фитнес-инструктор Алла Седых:

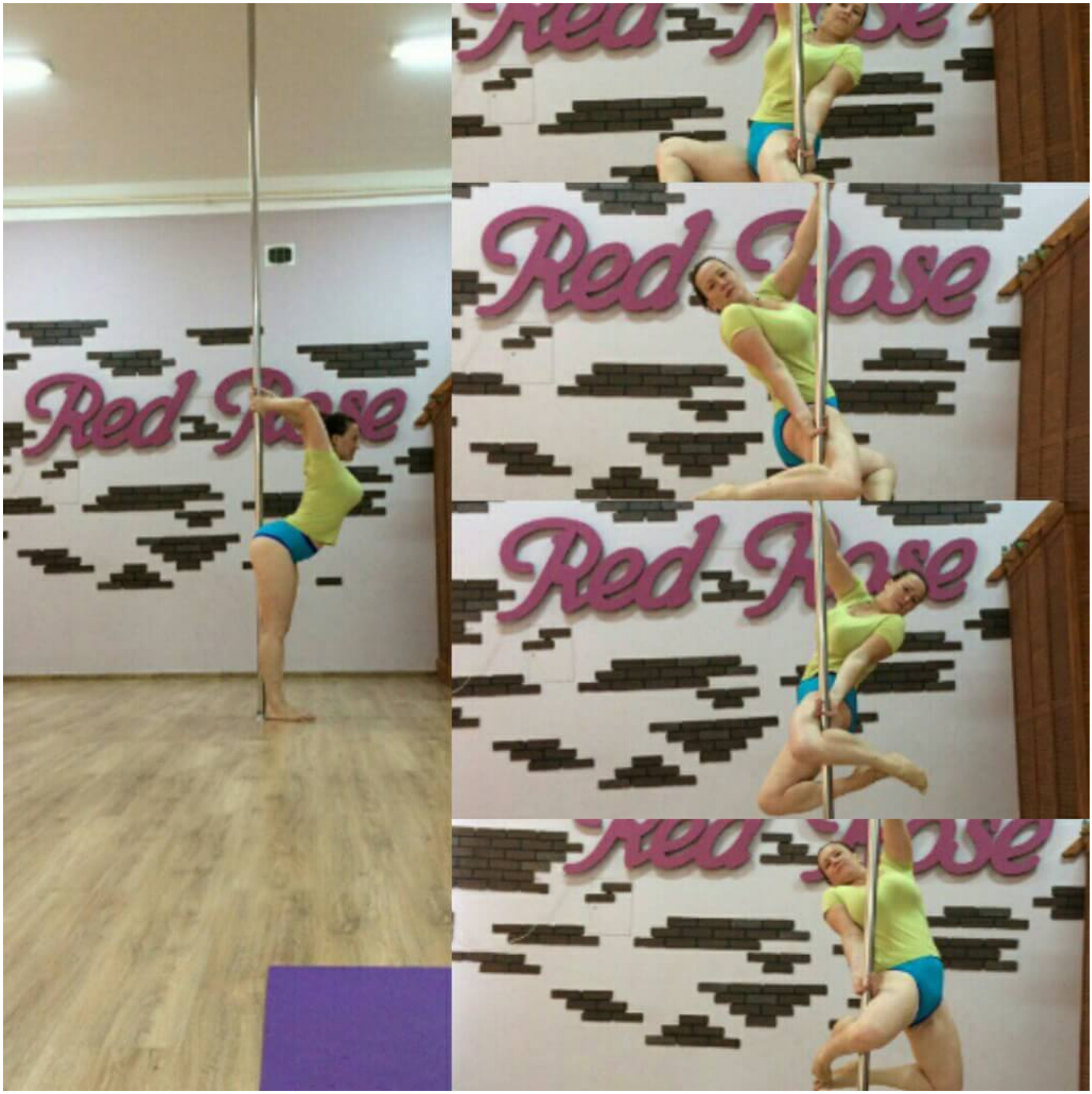
Главные отличия статодинамических занятий от других методик:
* В процессе выполнения комплекса подобных упражнений не повышается артериальное давление, а значит, такой вид физической нагрузки оптимально подходит как для профессионалов, так для новичков и спортсменов преклонного возраста.
* Прокачивание мускулатуры осуществляется за счет выработки в кровь гормонов роста и тестостерона, появляющихся из-за сильного психического напряжения.

А жжение в мышцах прекращается через 3–5 секунд после остановки подхода. Техника выполнения упражнений предполагает рост мышц именно за счет преодоления неприятного жжения, вызванного психическим напряжением».

Мое резюме: только статодинамика подходит, пожалуй, больше мужчин, нам то зачем наращивать мышцы, хотя, женщины без форм смогут извлечь из этого пользу. А вот элементы статодинамики я встречала на других видах фитнеса, в меру они необходимы.

Пул-дэнс или занятия на пилоне и Стрип-пластика

Мария Левинская тренер pole dance sport и растяжки студии танца “Red Rose”:



Я, конечно, же опять была в восторге. Во-первых, это, однозначно, женский вид фитнеса. Во-вторых, от результатов на первой же тренировке. Инструктор Мария сказала: цель первого занятия – добраться до потолка. Пара подходов, и я поняла хватку и сделала это! Замечу, что в школе мне так и не удавалось залезть по канату. И только после объяснений Маши я все поняла! А, между прочим, прием один и тот же. Мне очень понравились ощущения того, что я могу поднимать свое тело, чувствуешь себя легкой. Одна из присутствующих сказала: я 3 недели хожу, так и не смогла ни разу долезть до потолка. Вот вам и месяцы занятий стретчингом. Всего лишь растяжка, а мышцы я, похоже, конкретно укрепила. Бицепсы, конечно, пару дней дико болели, но ничего, я то уже точно знаю, что это временно. Не помню, когда, может через пару месяцев регулярных занятий различными фитнес-направлениями я заметила, что на следующий день у меня уже не болит все, как раньше. Скажем так, я ощущаю свои мышцы, иногда чувствую, что вчера была нагрузка, но не более того. Никаких стонов и дискомфорта новичка.

Тверк

Танец темнокожих женщин Нового Орлеана. Тверк – вид популярного сексуального танца, в котором танцор (преимущественно женщина), обычно в положении полуприсев двигает бёдрами снизу вверх, образуя танцевальные движения.

По сути, всю тренировку ты повторяешь одно и тоже движение в разных позах. Все мышцы тут не проработаешь, да это и не является целью тверкинга. Дикая усталость, весь в поту, смешанные чувства, честно говоря, меня одолевали после этой тренировки. Не могу сказать чем я занималась…И не танец и не фитнес… Но, как бы там ни было, тверк полезен всем женщинам, с практической точки зрения. Каждой пригодится! Практикуют его в студии танца «Red Rose».

ZUMBA – это танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, инструктор из Колумбии в 2001г.

Умид Дарвешов, тренер zumba-фитнеса:

Подписываюсь под каждым словом. От себя добавлю, что то, что мы вытворяли на протяжении 50 минут без перерыва, я выдержала только благодаря зажигательной музыке и энергетике Умида, который невероятно подбадривал своей улыбкой и какой-то мягкостью (никаких грозных команд, как на сайкле и басов тренажерных залов). На zumbe я увидела и элементы растяжки, и восточные танцы с латиной, было кое-что и из кардиотренировок. В общем, фитнес в танце, однозначно, заслуживает внимания. Всем рекомендую хотя бы попробовать.

Hot iron (в переводе с англ. – горячее железо) – это программа силовых тренировок, в которых используются небольшие штанги.

Виталия Федорина тренер Hot Iron (Хот Айрон)

Новичкам сразу объясняют технику приседания, выпада, жима штанги лежа на степе, отжиманий и упражнений на бицепс и трицепс. Поначалу тяжеловато, но я втянулась и понимаю, почему хот-айрон, пожалуй, самое популярное направление сейчас. Он действительно эффективен. Так что, для кого важен результат и побыстрее хот-айрон, как говорится, то, что доктор прописал. Мне же не хватало плавности боди-баланса, застывших движений йоги и растяжки.

ВАЖНО. Чтобы добиться суперкомпенсации нужно отдыхать не менее 48 часов между тренировками. Идеально ходить на хот айрон через день. Нельзя сочетать хот айрон с, например, силовой аэробикой на ноги или руки в свободный день. Это может привести к перетренированности и отсутствию результата. В свободные от тренировки дни можно проводить 30 минут кардио на любом оборудовании, или посещать танцы, степ или групповые уроки на растяжку.

Кроссфит — брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году.

Кроссфит-тренировки отличаются высокой интенсивностью, постоянной сменой упражнений и включают в себя элементы:
* тяжелой и легкой атлетики,
* бодибилдинга,

* пауэрлифтинга,
* фитнеса,
* классической гимнастики,
* гиревого спорта.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок. Благодаря высокой интенсивности кроссфит программ тренировок, вы сможете сбросить лишние килограммы. Никаких ограничений в плане нагрузок для тренеров и спортсменов нет, в связи с чем некоторые специалисты отрицательно высказываются о данной дисциплине. Не сложно догадаться, что и я попрбовав кроссфит вернулась к любимой растяжке и боди-балансу с пилоном.

Йога

Именно ей я завершаю свою статью, поскольку больше всего ее боялась. Что-то далекое, восточное, непонятное и даже опасное, ведь опасаться чего то чужого это нормально. Я православная, поэтому не хотела углубляться в восточную философию, а также боялась угодить в больницу после йоги без спецподготовки. Но, не так страшны асаны, как их малюют. Есть тренера, которые не обременяют своих клиентов теорией, и йога воспринимается как обычная зарядка.

Татьяна Андрусяк тренер по йоге:

Я ходила на тренировки в 7 утра, и это отличное начало дня! Затекшее тело после сна размято, и такая легкость после занятий, бодрость и отличное настроение. По вечерам тоже хорошо. Постепенно изучаешь свое тело, понимаешь, на что оно способно, и иногда удивляешься, что ты можешь! Приходит прилив сил и с каждым разом ты можешь все больше, и вот я уже стою на голове и руках, изгибаюсь так, как считала, способны только гимнастки! Никакой изнуряющей беготни, ты слегка вспотел и размялся.

Так что не бойтесь, пробуйте, ищите своего тренера и то фитнес-направление, которое не только даст физические результаты, но и моральное удовлетворение.