

A stylized, light-colored illustration of a plant with several large, pointed leaves and a cluster of small, round buds on a stem, positioned on the left side of the page.

# КОМПЛЕКСНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА

Стань стройной  
и здоровой

Автор и тренер:  
Дюсенгалиева Ольга



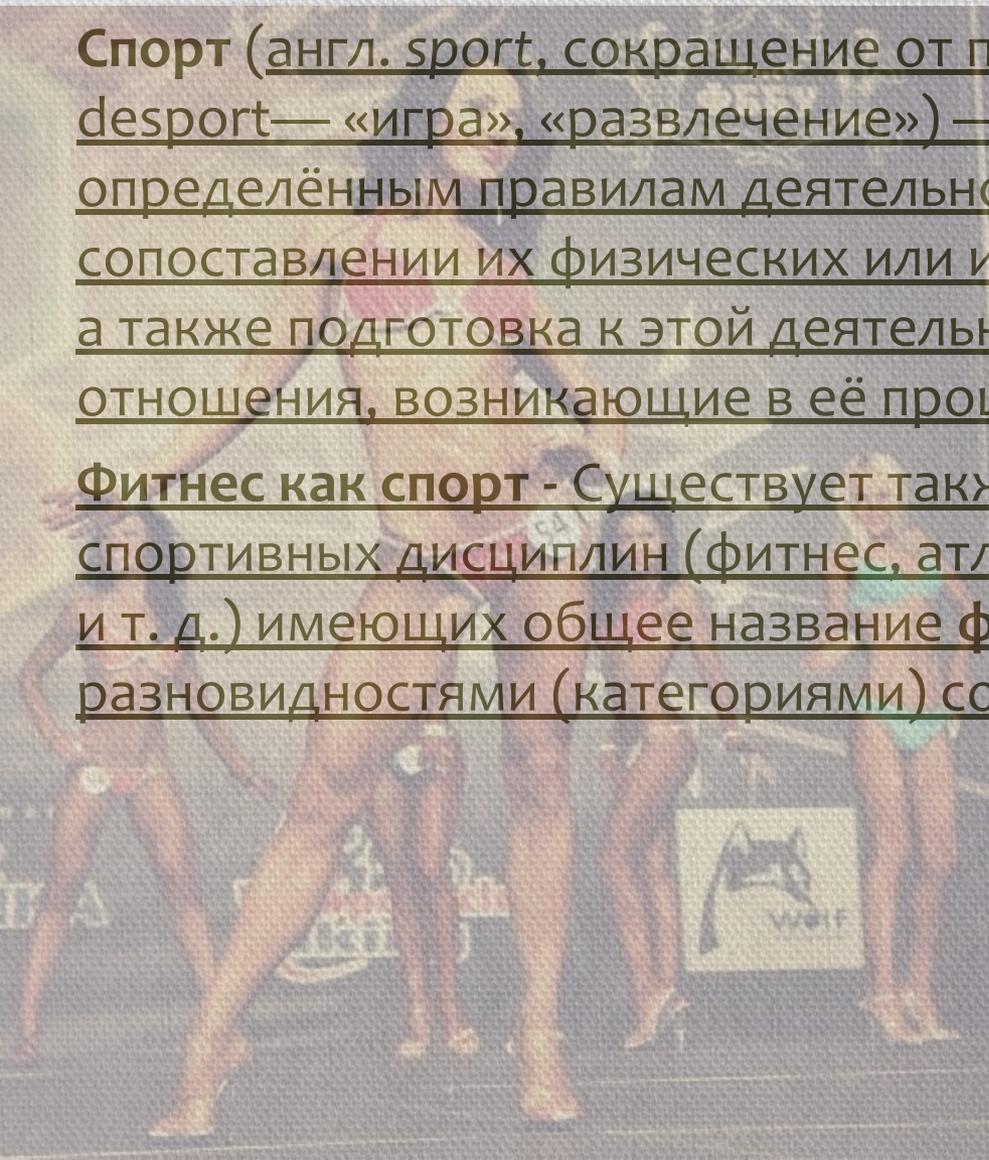
# Разберемся с терминологией. Чем мы занимаемся.

- **Здоровый образ жизни:** образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- **Фитнес** (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме): — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека. В узком смысле **фитнес** — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой.

# Разберемся с терминологией. Чем мы не занимаемся.

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Фитнес как спорт - Существует также ряд соревновательных спортивных дисциплин (фитнес, атлетический фитнес, боди-фитнес и т. д.) имеющих общее название **фитнес** и являющихся разновидностями (категориями) соревновательного бодибилдинга.



# Разберемся с терминологией

- Получается, что в **спорте** основная цель – выиграть на соревнованиях, а не стать здоровее и красивее. Спортивные медики давно бьются над проблемой сохранения здоровья спортсменов.
- **Фитнес**, в его изначальном значении – это тот же **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**. В задачи **фитнеса/ЗОЖ** входит создание и поддержание здорового тела, естественное развитие мышц, и как приложение – красивая и стройная фигура. Эти задачи достигаются только когда при наличии трех основных компонентов фитнеса:

# Основные компоненты фитнеса



# Физические нагрузки

## Физические нагрузки

Кардио тренировки

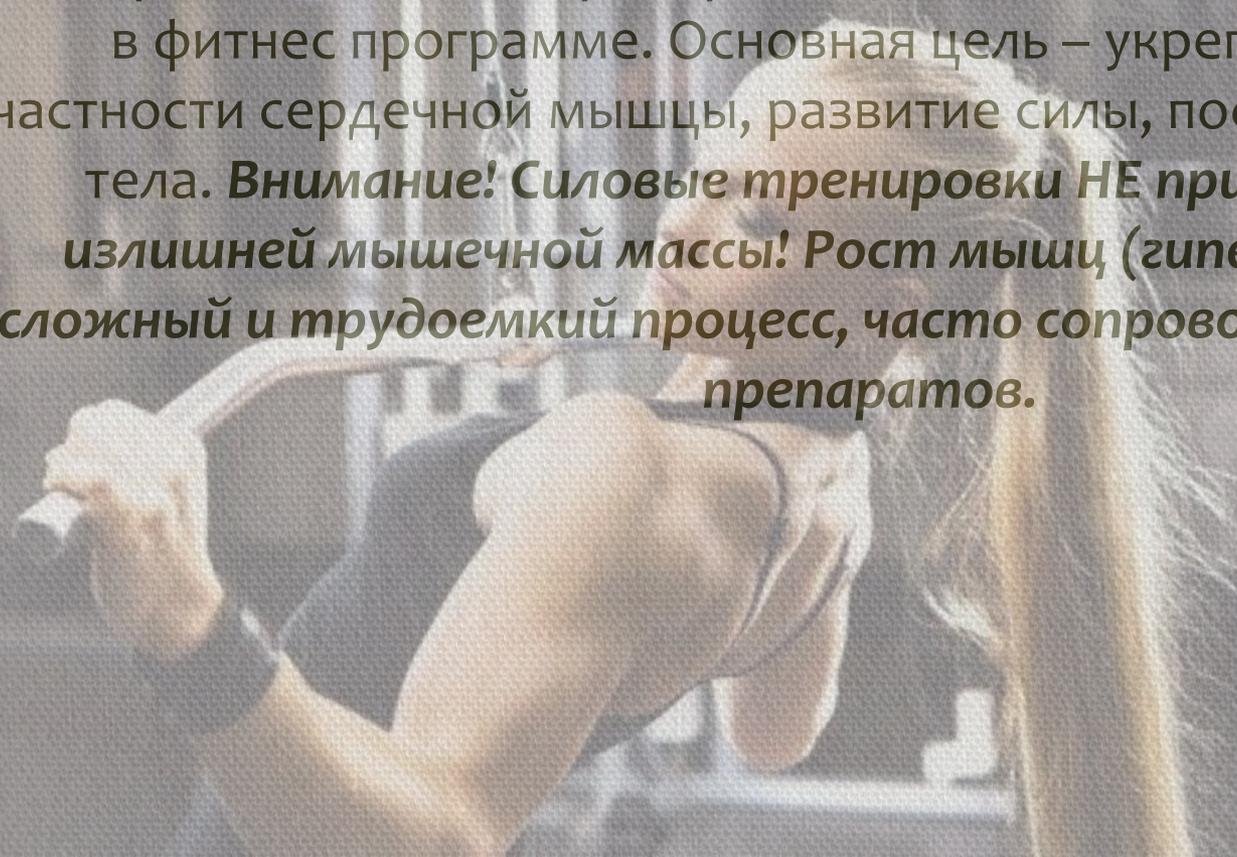
Силовые тренировки

Практики сознательного движения (йога)

# Физические нагрузки

## Силовые тренировки (40-60% нагрузок)

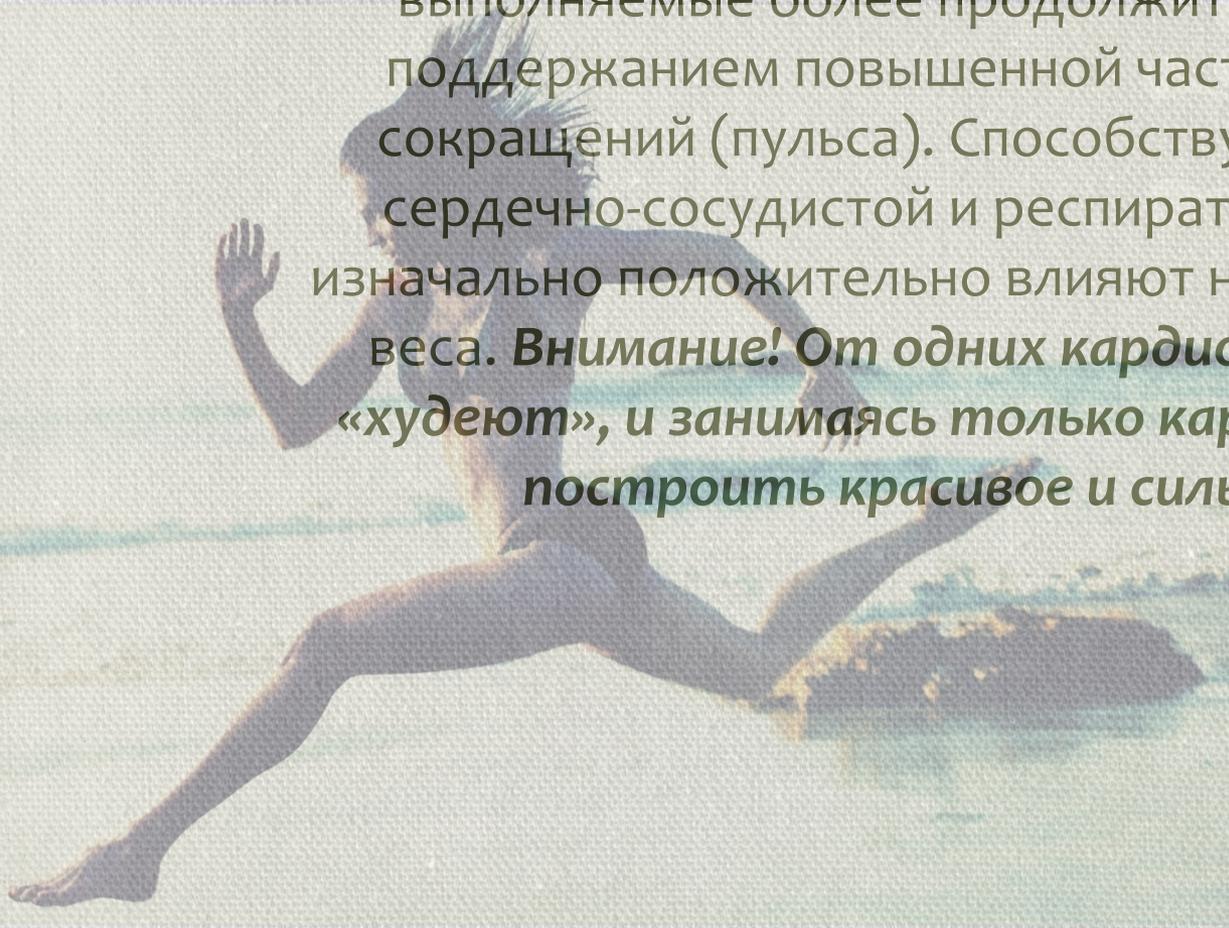
Упражнения с дополнительным весом или с весом собственного тела, выполняемые медленно и с меньшим количеством повторений. Силовые тренировки должны занимать основное место в фитнес программе. Основная цель – укрепление мышц, в частности сердечной мышцы, развитие силы, построение красивого тела. **Внимание! Силовые тренировки НЕ приводят к набору излишней мышечной массы! Рост мышц (гипертрофия) – это сложный и трудоемкий процесс, часто сопровождаемый приемом препаратов.**

A woman with long blonde hair is shown from the side, performing a lat pulldown exercise on a gym machine. She is wearing a dark blue sports top and a black wristband. Her arms are extended upwards, holding the bar, and she is pulling it down towards her chest. The background is a blurred gym setting.

# Физические нагрузки

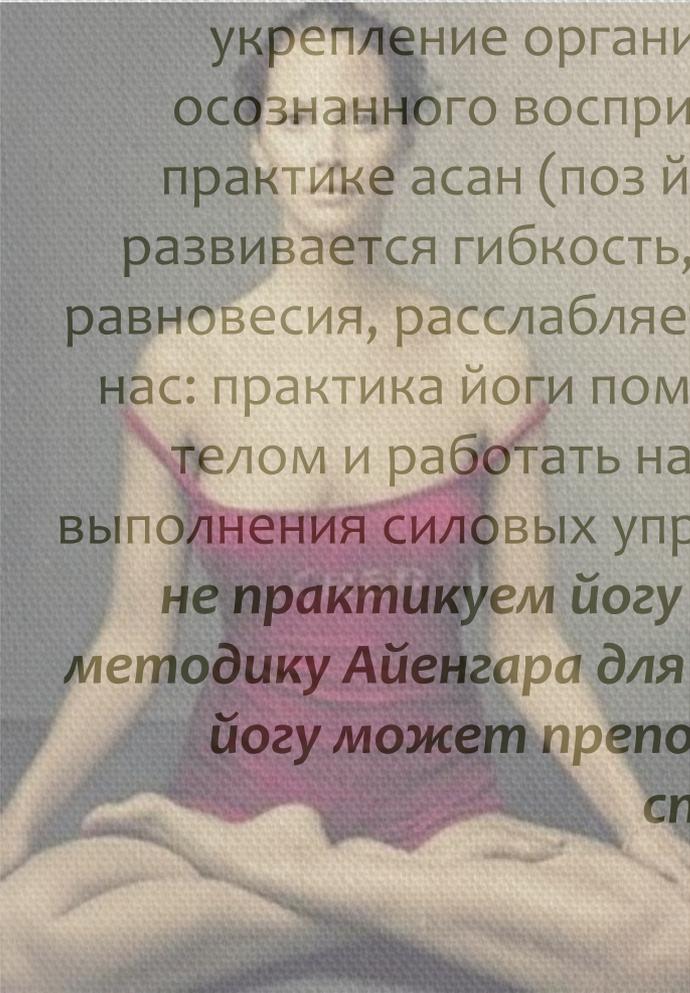
## Кардио тренировки (20-30 % нагрузок)

Легкие упражнения с высокой частотой повторений, выполняемые более продолжительное время с поддержанием повышенной частоты сердечных сокращений (пульса). Способствуют укреплению сердечно-сосудистой и респираторной системы, изначально положительно влияют на потерю лишнего веса. **Внимание! От одних кардио тренировок не «худеют», и занимаясь только кардио невозможно построить красивое и сильное тело!**



# Физические нагрузки

## Йога (20-30% нагрузок)



Древняя восточная практика, направленная на оздоровление и укрепление организма и успокоение сознания, развитие осознанного восприятия своего тела и дыхания. Благодаря практике асан (поз йоги) укрепляются мышцы и сухожилия, развивается гибкость, улучшается осанка, развивается чувство равновесия, расслабляется нервная система. Но самое главное для нас: практика йоги помогает научиться правильно владеть своим телом и работать над техникой правильного и безопасного выполнения силовых упражнений. **Внимание! В программе курса мы не практикуем йогу в ее чистом виде, а только используем методику Айенгара для достижения фитнес-целей! «Настоящую» йогу может преподавать только учитель, прошедший специальное обучение.**

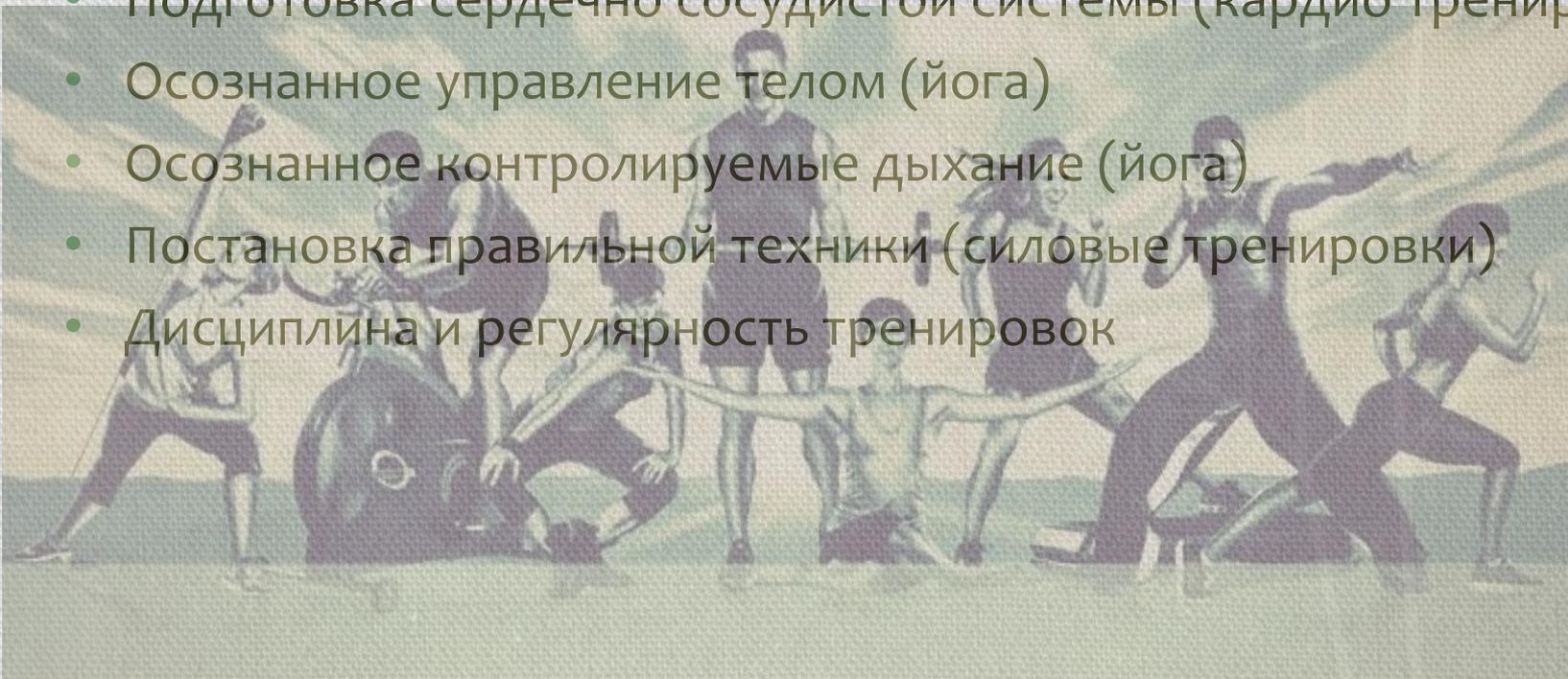
# Физические нагрузки

**Способствуют:** физическому здоровью, созданию красивой фигуры, энергичности, силе и выносливости

**Основная цель:** развитие мускулатуры, как залога здорового и красивого тела

**Способы достижения:**

- Подготовка сердечно сосудистой системы (кардио тренировки)
- Осознанное управление телом (йога)
- Осознанное контролируемое дыхание (йога)
- Постановка правильной техники (силовые тренировки)
- Дисциплина и регулярность тренировок



# Здоровое питание

## Здоровое питание

Отказ от диет

Регулярность приема пищи

Качественная пища

Баланс БЖУ

Калораж



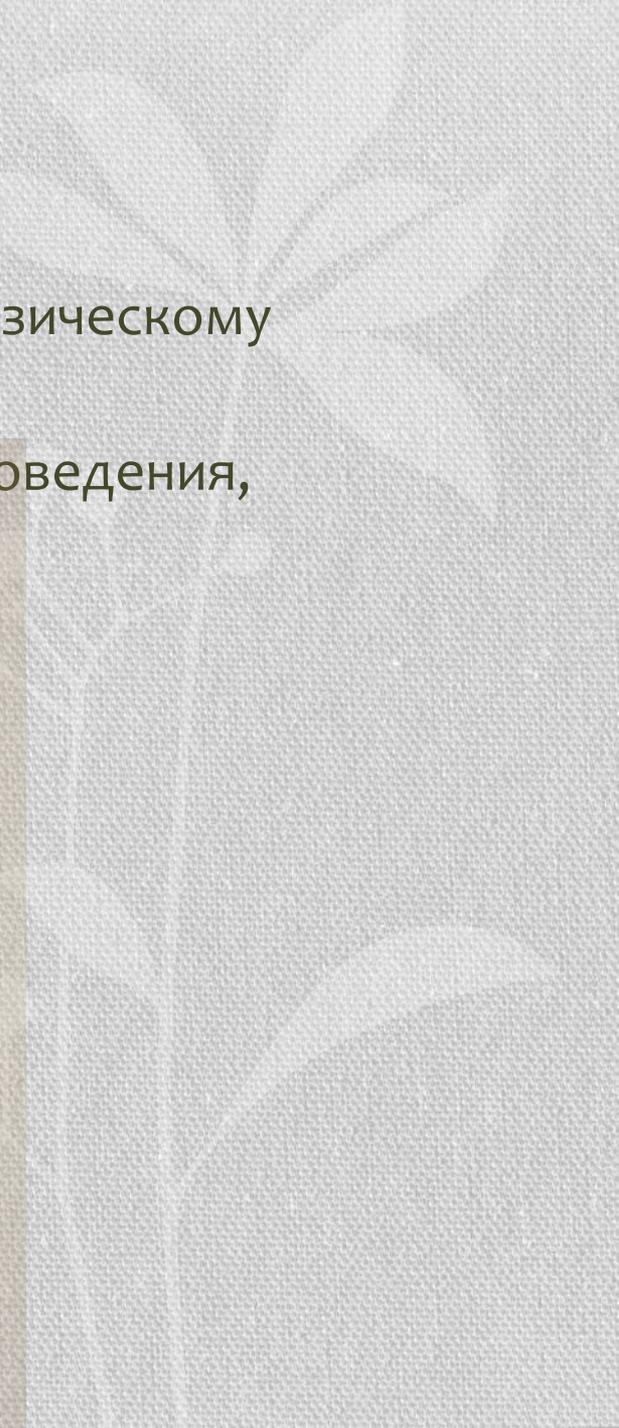
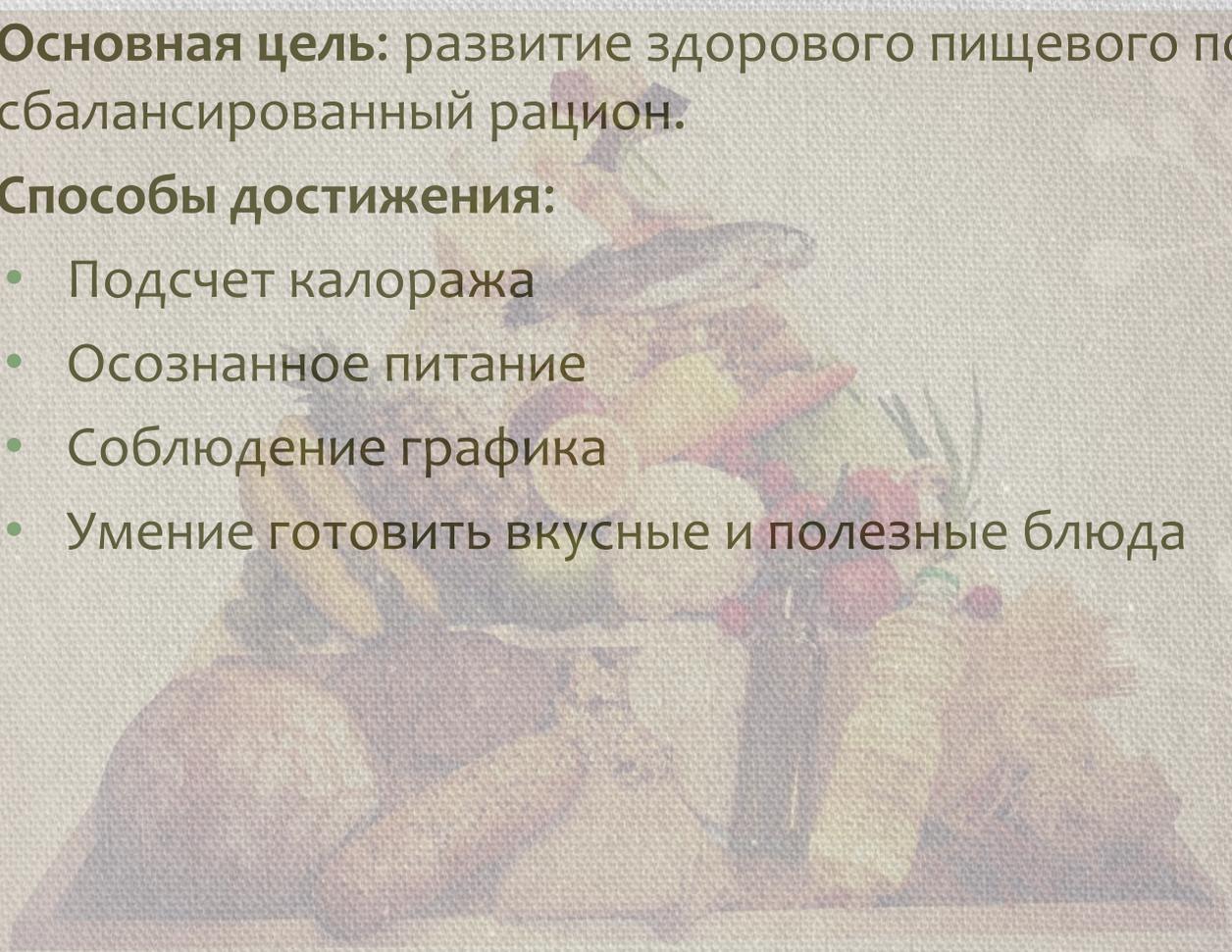
# Здоровое питание

**Способствует:** нормализации жировой ткани, физическому здоровью, эффективным тренировкам.

**Основная цель:** развитие здорового пищевого поведения, сбалансированный рацион.

**Способы достижения:**

- Подсчет калоража
- Осознанное питание
- Соблюдение графика
- Умение готовить вкусные и полезные блюда



# Образ жизни

## Образ жизни

Здоровый сон

Отношения с  
близкими

Активный образ  
жизни

Позитивный  
настрой



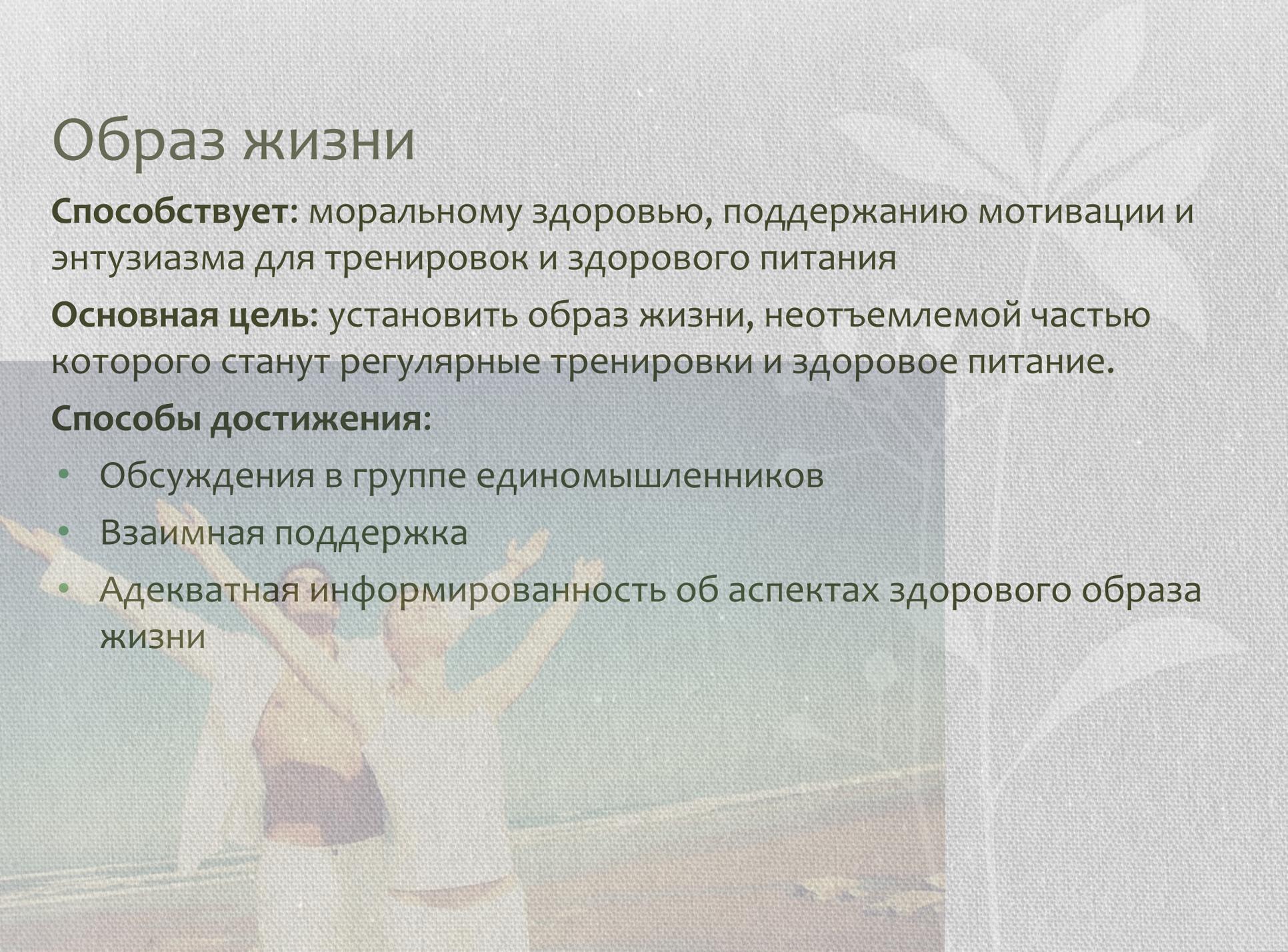
# Образ жизни

**Способствует:** моральному здоровью, поддержанию мотивации и энтузиазма для тренировок и здорового питания

**Основная цель:** установить образ жизни, неотъемлемой частью которого станут регулярные тренировки и здоровое питание.

**Способы достижения:**

- Обсуждения в группе единомышленников
- Взаимная поддержка
- Адекватная информированность об аспектах здорового образа жизни



# Курс комплексной фитнес-программы

## Программа курса

Базовые  
тренировки

Силовые  
тренировки

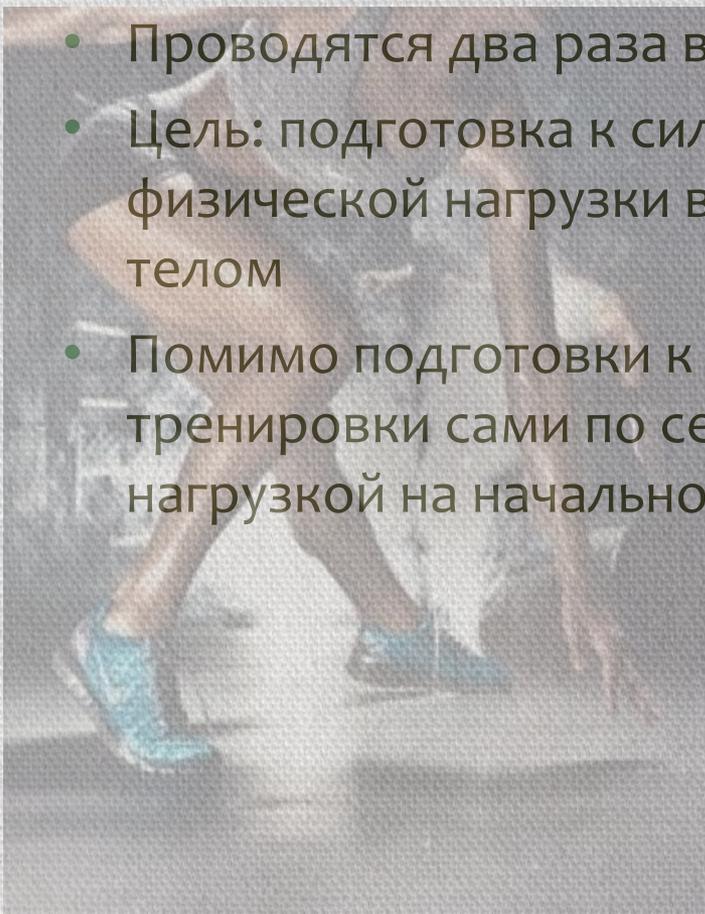
Обсуждения в  
группах

Лекции по  
теории ЗОЖ

# Курс комплексной фитнес-программы

## Базовые тренировки

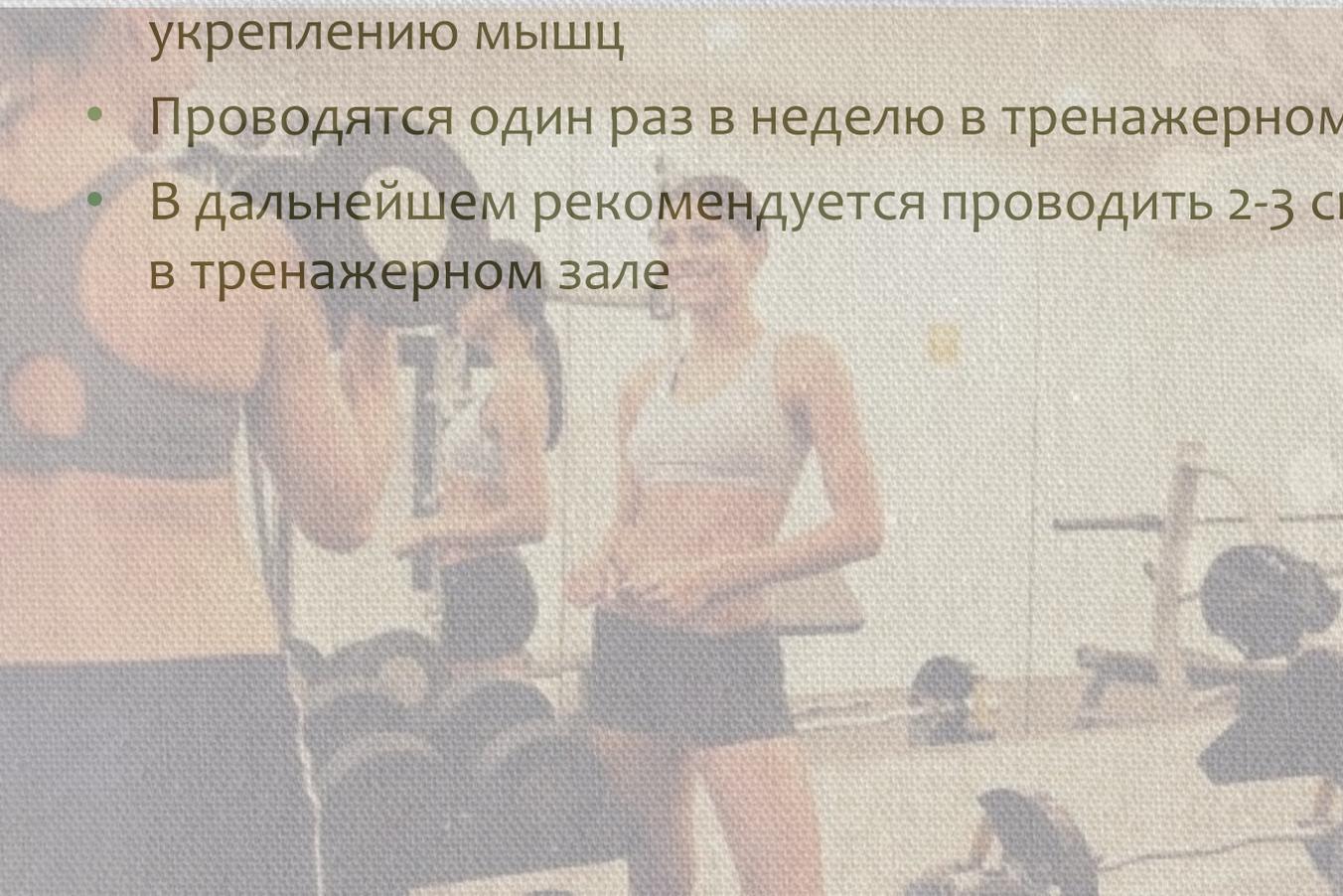
- Включают в себя кардио-упражнения с элементами йоги и пилатеса, а также отработку техники силовых упражнений
- Проводятся два раза в неделю
- Цель: подготовка к силовым тренировкам, включение физической нагрузки в ежедневный график, владение своим телом
- Помимо подготовки к силовым тренировкам, базовые тренировки сами по себе являются достаточной физической нагрузкой на начальном этапе тренировок



# Курс комплексной фитнес-программы

## Силовые тренировки

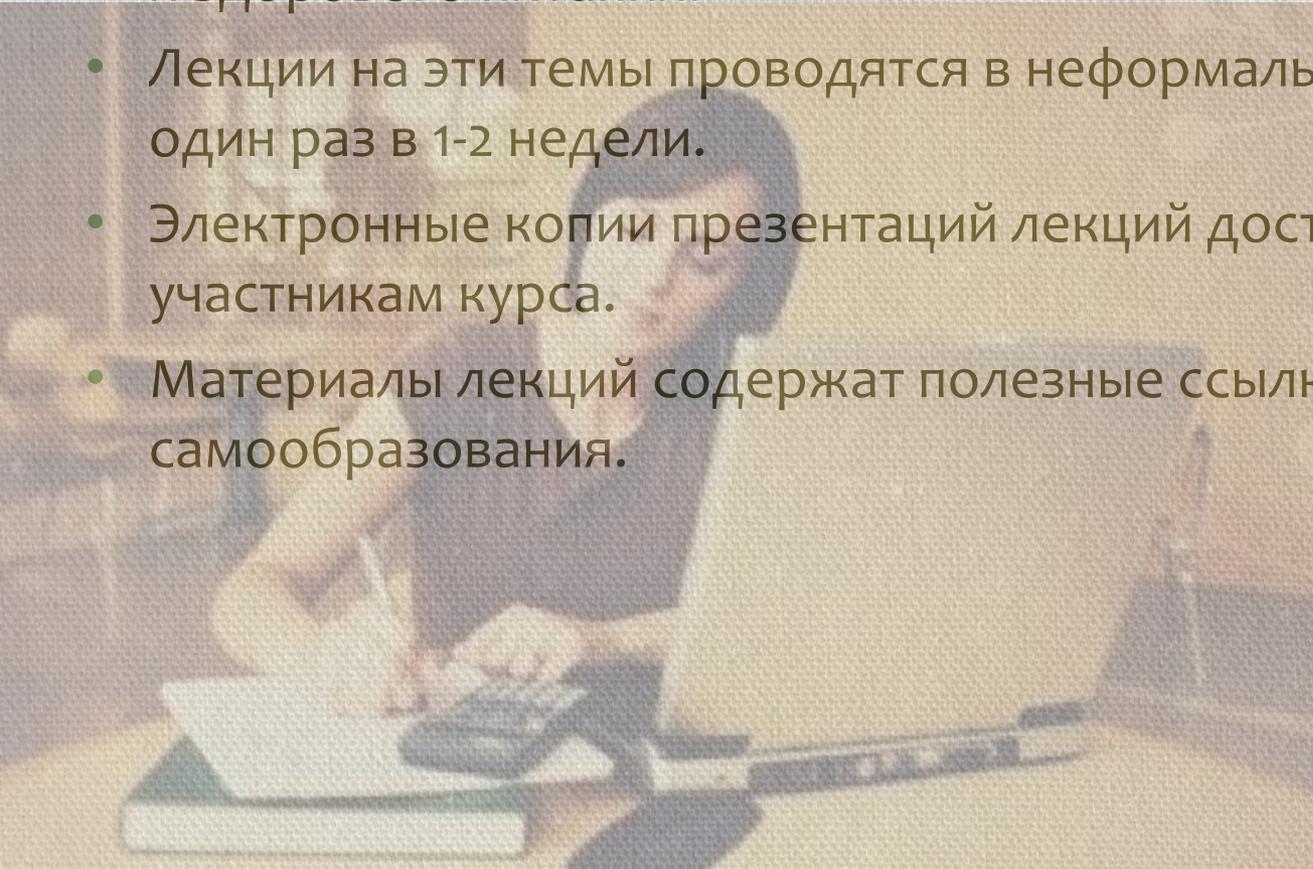
- Наиболее необходимый и гармоничный вид физической нагрузки
- Способствует построению стройного и здорового тела и укреплению мышц
- Проводятся один раз в неделю в тренажерном зале
- В дальнейшем рекомендуется проводить 2-3 силовых тренировки в тренажерном зале



# Курс комплексной фитнес-программы

## Лекции

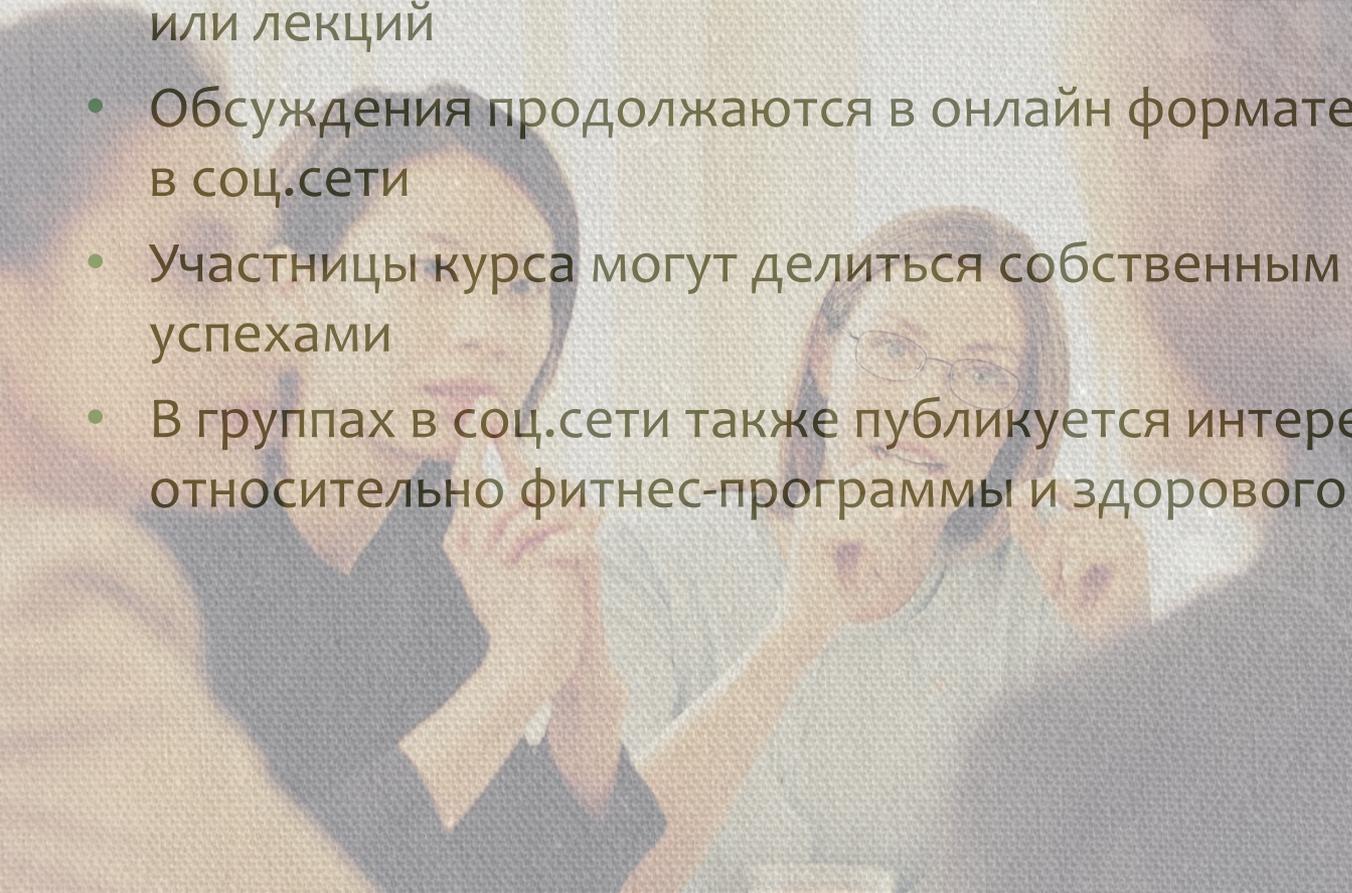
- Для поддержания здорового образа жизни необходимо иметь адекватную информацию относительно проведения тренировок и здорового питания.
- Лекции на эти темы проводятся в неформальной обстановке один раз в 1-2 недели.
- Электронные копии презентаций лекций доступны всем участникам курса.
- Материалы лекций содержат полезные ссылки для дальнейшего самообразования.



# Курс комплексной фитнес-программы

## Обсуждения

- Проводятся в группе в кафе 1 раз в 1-2 недели
- Обсуждаются вопросы, возникающие в результате тренировок или лекций
- Обсуждения продолжаются в онлайн формате в закрытой группе в соц.сети
- Участницы курса могут делиться собственным опытом и успехами
- В группах в соц.сети также публикуется интересная информация относительно фитнес-программы и здорового образа жизни



# Мотивация: несколько «До и после»



Источник: <http://www.zozhnik.ru>

По вопросам участия в программе  
обращаться:



Дюсенгалиева Ольга

Телефон: +7 701 643 23 96

E-mail: [olgadssnglv55@gmail.com](mailto:olgadssnglv55@gmail.com)

Skype: olga.dyusengalieva

Facebook:

<https://www.facebook.com/olga.dyusengalieva>

VK: <https://vk.com/id179747107>