

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

КОМПЛЕКСНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА

Стань стройной
и здоровой

Автор и тренер:
Дюсенгалиева Ольга



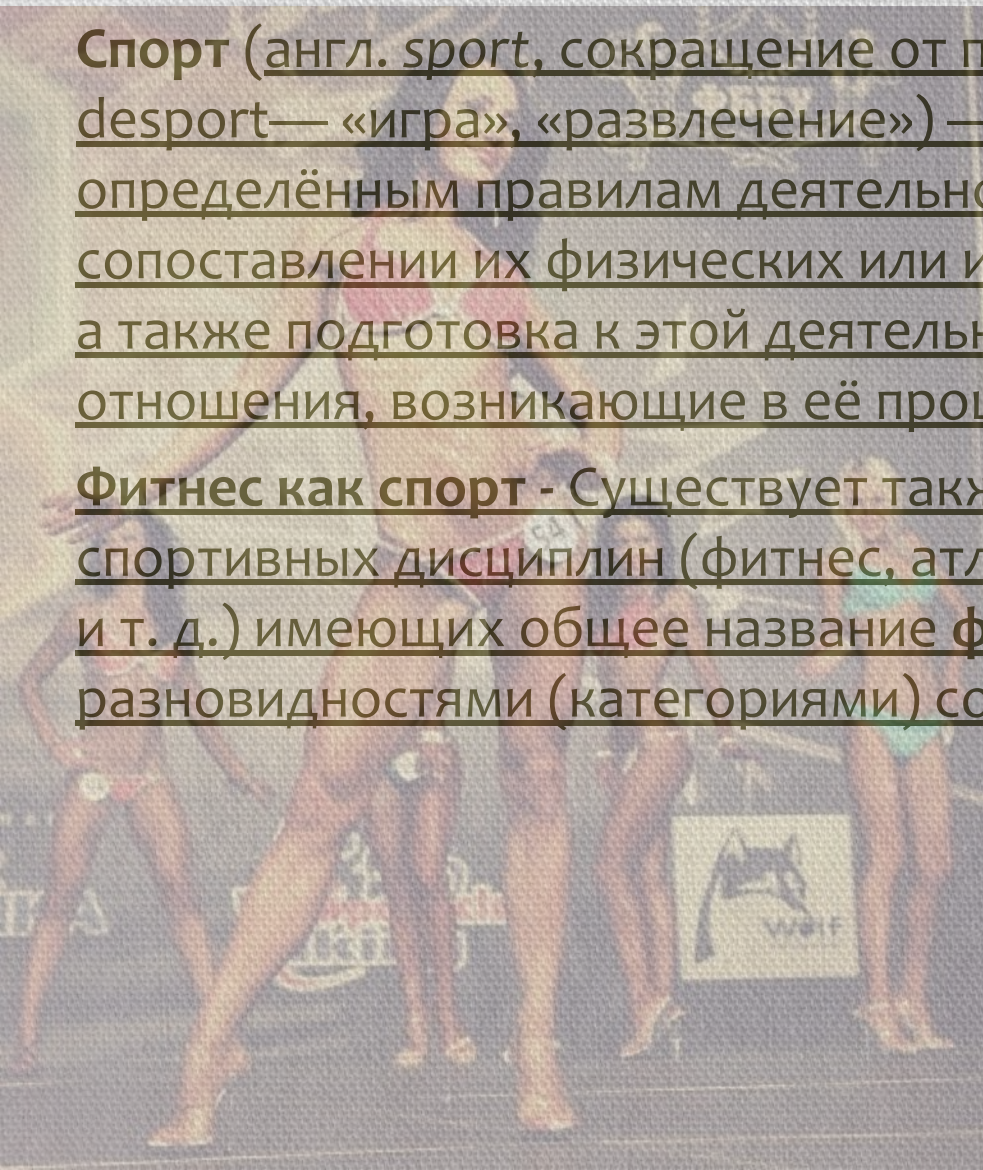
Разберемся с терминологией. Чем мы занимаемся.

- **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

ФИТНЕС

```
graph LR; A[ФИТНЕС] --- B[Физические нагрузки]; A --- C[Здоровое питание]; A --- D[Образ жизни];
```

Физические
нагрузки

Здоровое
питание

Образ жизни

Физические нагрузки

Физические нагрузки

Кардио тренировки

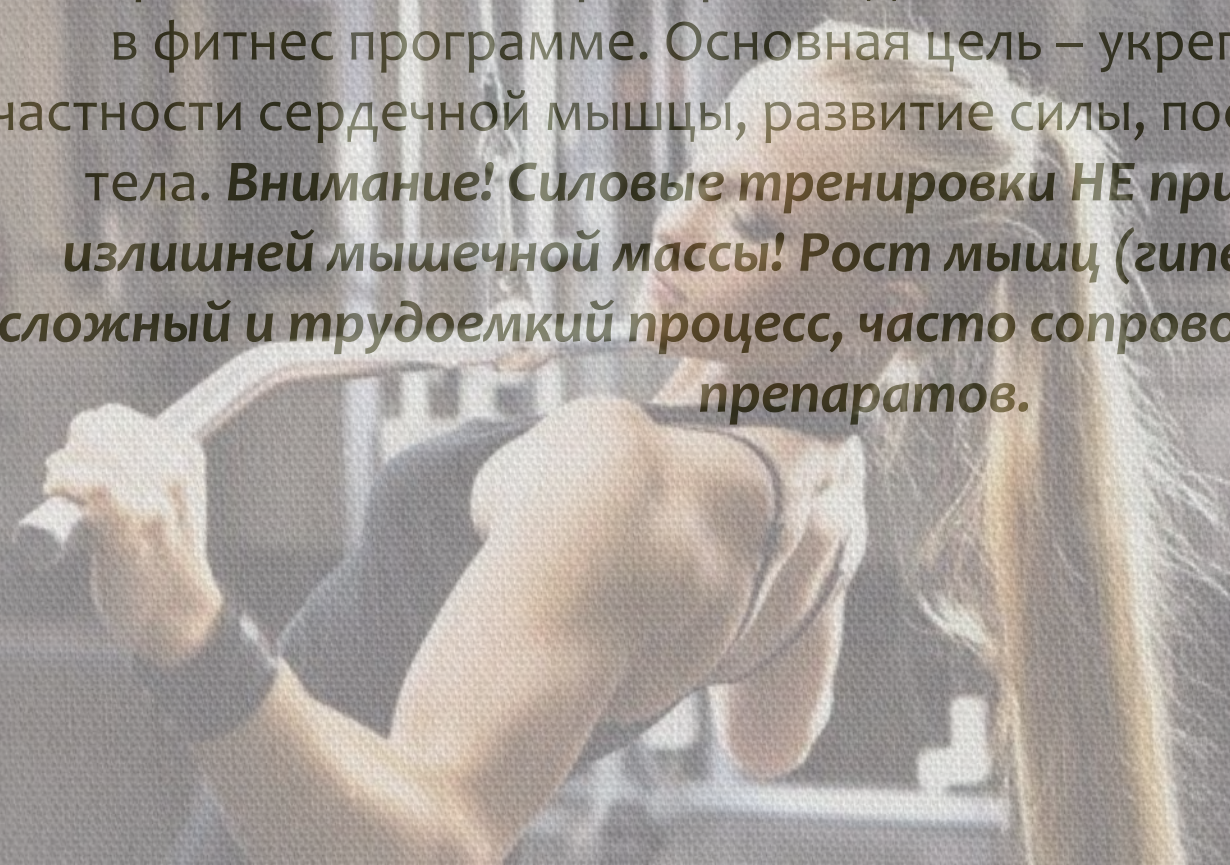
Силовые тренировки

Практики сознательного
движения (йога)

Физические нагрузки

Силовые тренировки (40-60% нагрузок)

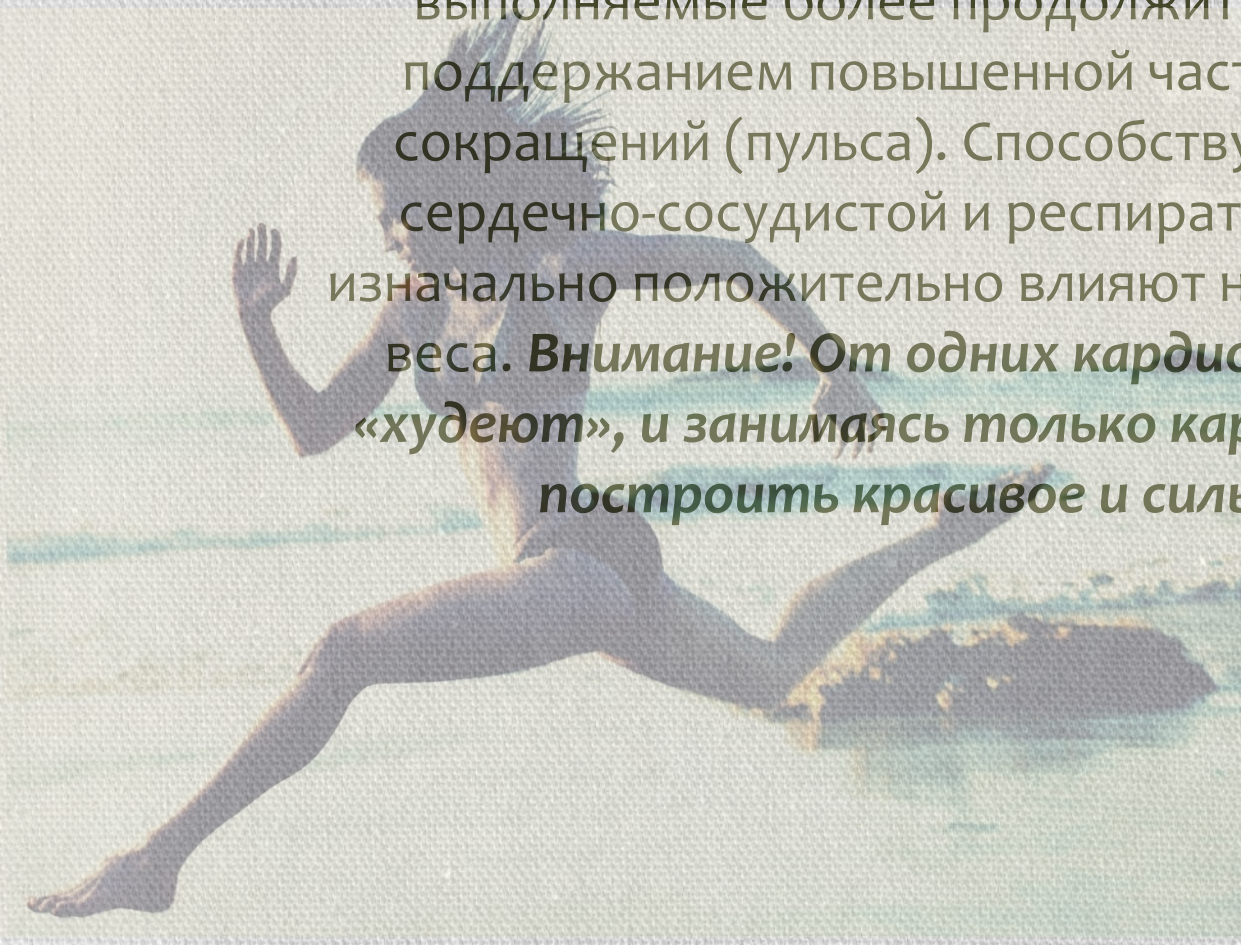
Упражнения с дополнительным весом или с весом собственного тела, выполняемые медленно и с меньшим количеством повторений. Силовые тренировки должны занимать основное место в фитнес программе. Основная цель – укрепление мышц, в частности сердечной мышцы, развитие силы, построение красивого тела. **Внимание! 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 performing a lat pulldown exercise at the gym. She is wearing a dark blue sports top and a black wristband. She is pulling a bar down towards her chest, with her arms extended. The background shows gym equipment and a window with blinds.

Физические нагрузки

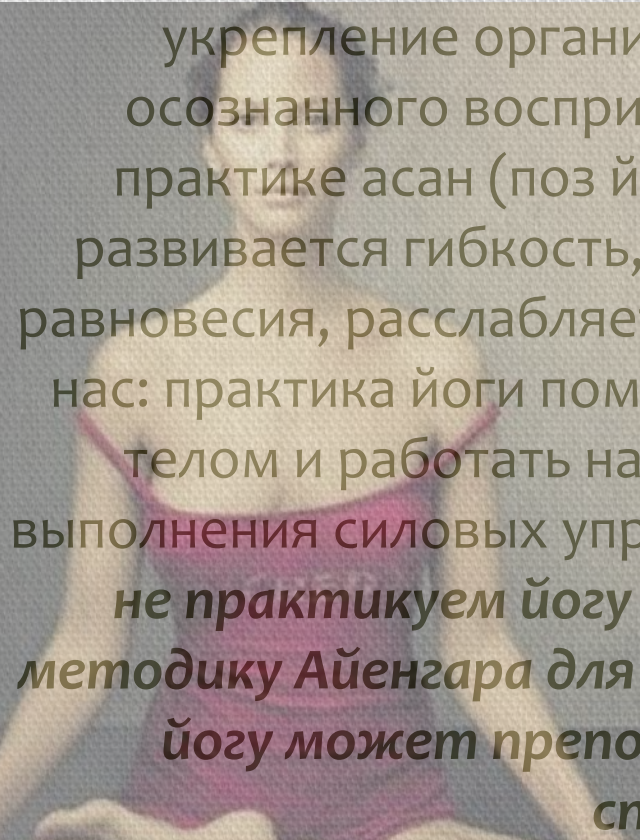
Кардио тренировки (20-30 % нагрузок)

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.**

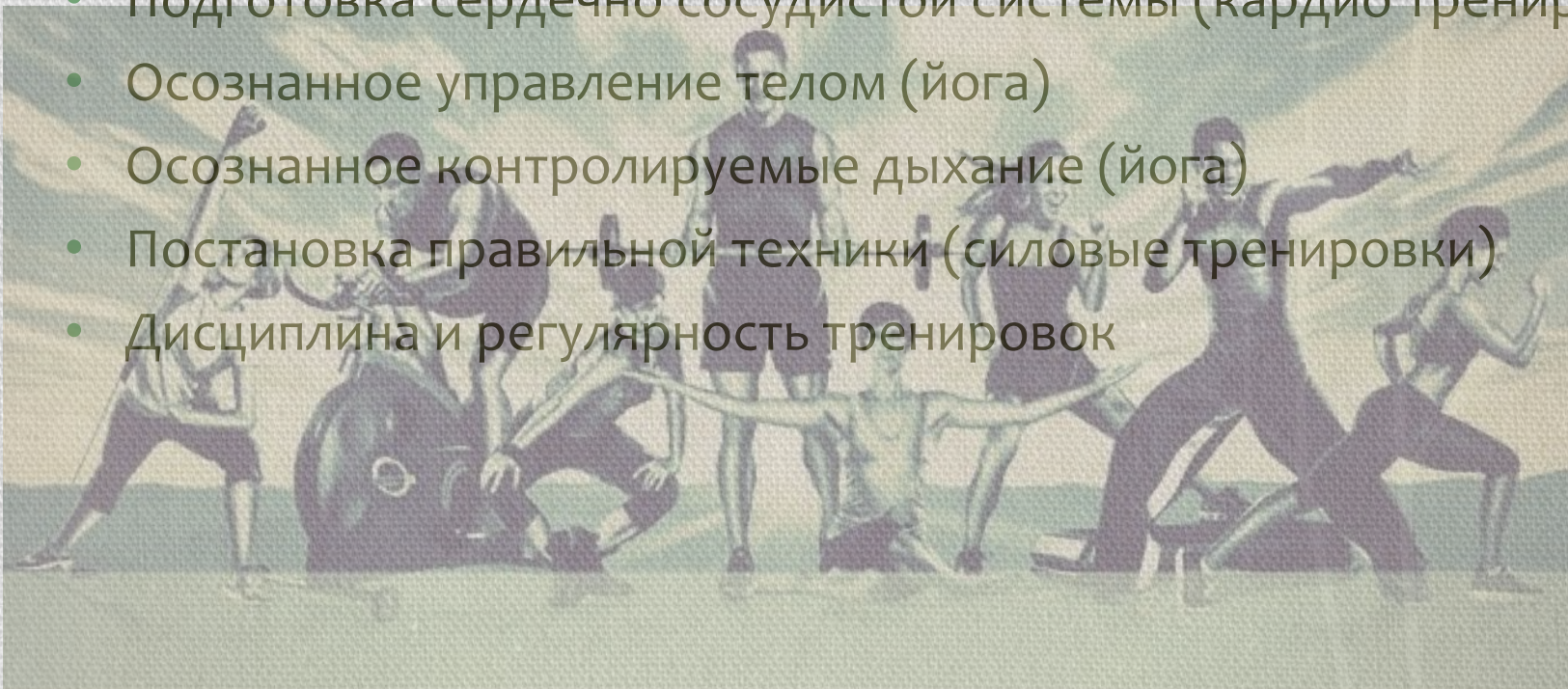
Физические нагрузки

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



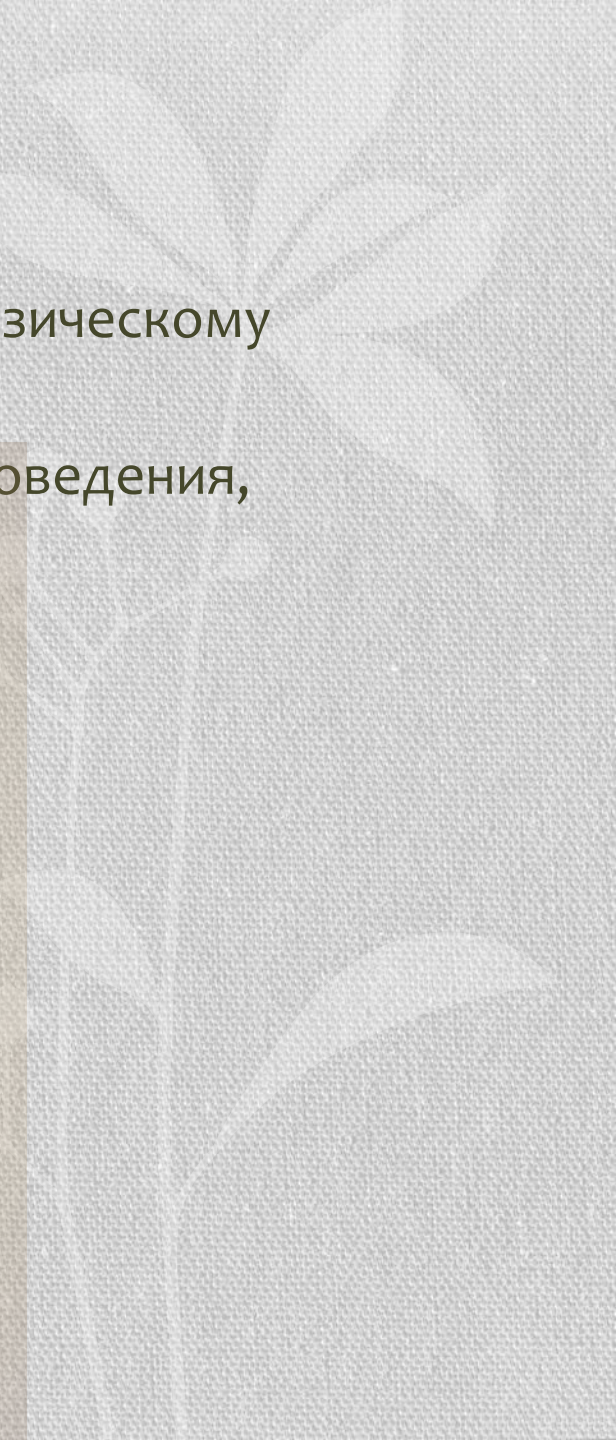
Здоровое питание

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



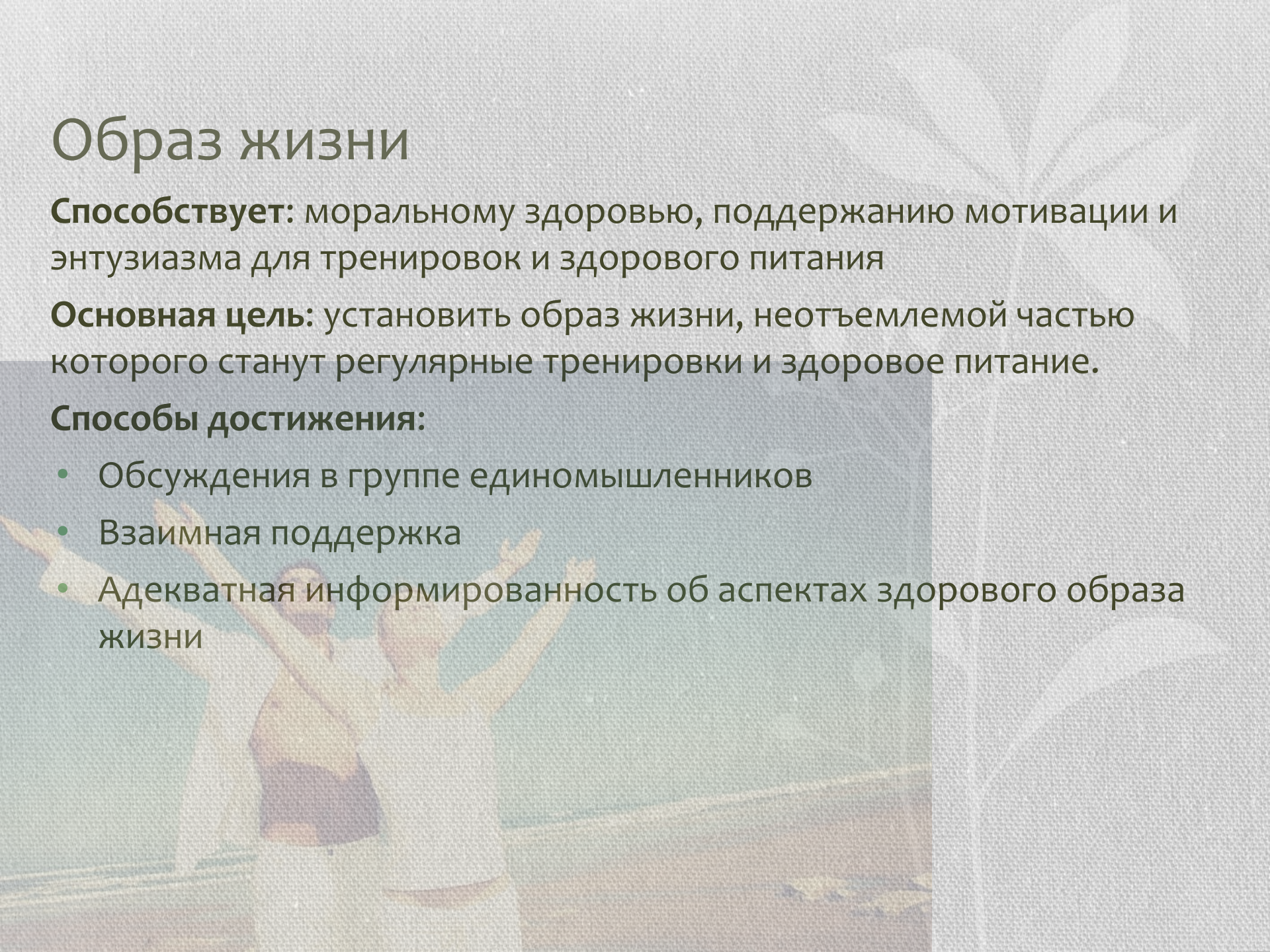
Образ жизни

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

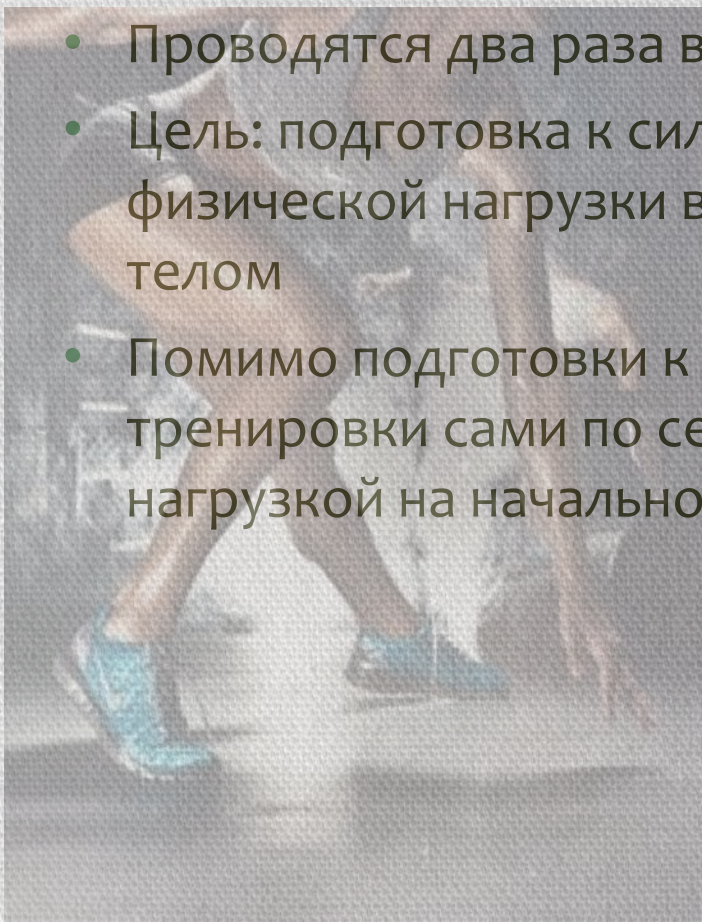
Обсуждения в
группах

Лекции по
теории ЗОЖ

Курс комплексной фитнес-программы

Базовые тренировки

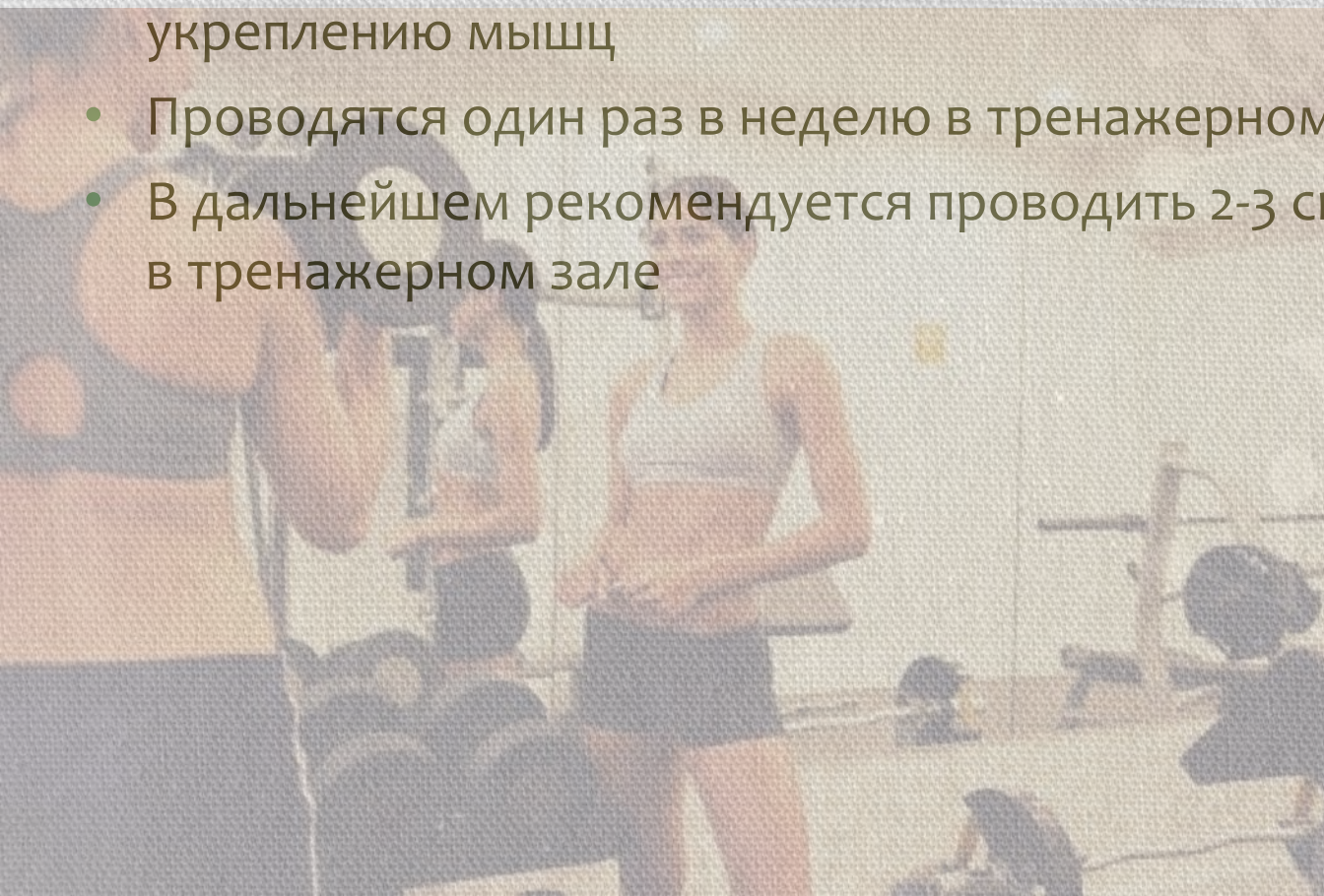
- Включают в себя кардио-упражнения с элементами йоги и пилатеса, а также отработку техники силовых упражнений
- Проводятся два раза в неделю
- Цель: подготовка к силовым тренировкам, включение физической нагрузки в ежедневный график, владение своим телом
- Помимо подготовки к силовым тренировкам, базовые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



Курс комплексной фитнес-программы

Силовые тренировки

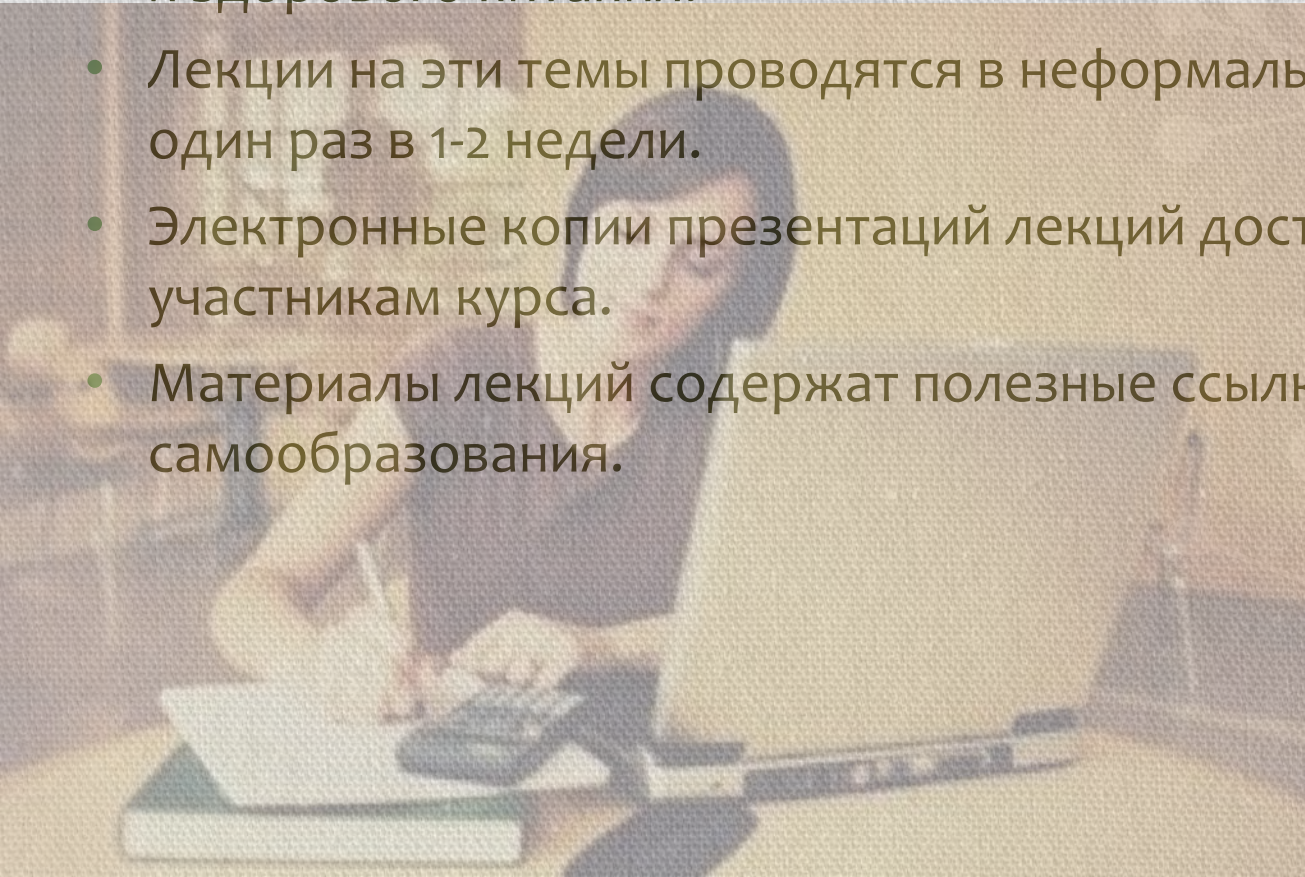
- Наиболее необходимый и гармоничный вид физической нагрузки
- Способствует построению стройного и здорового тела и укреплению мышц
- Проводятся один раз в неделю в тренажерном зале
- В дальнейшем рекомендуется проводить 2-3 силовых тренировки в тренажерном зале



Курс комплексной фитнес-программы

Лекции

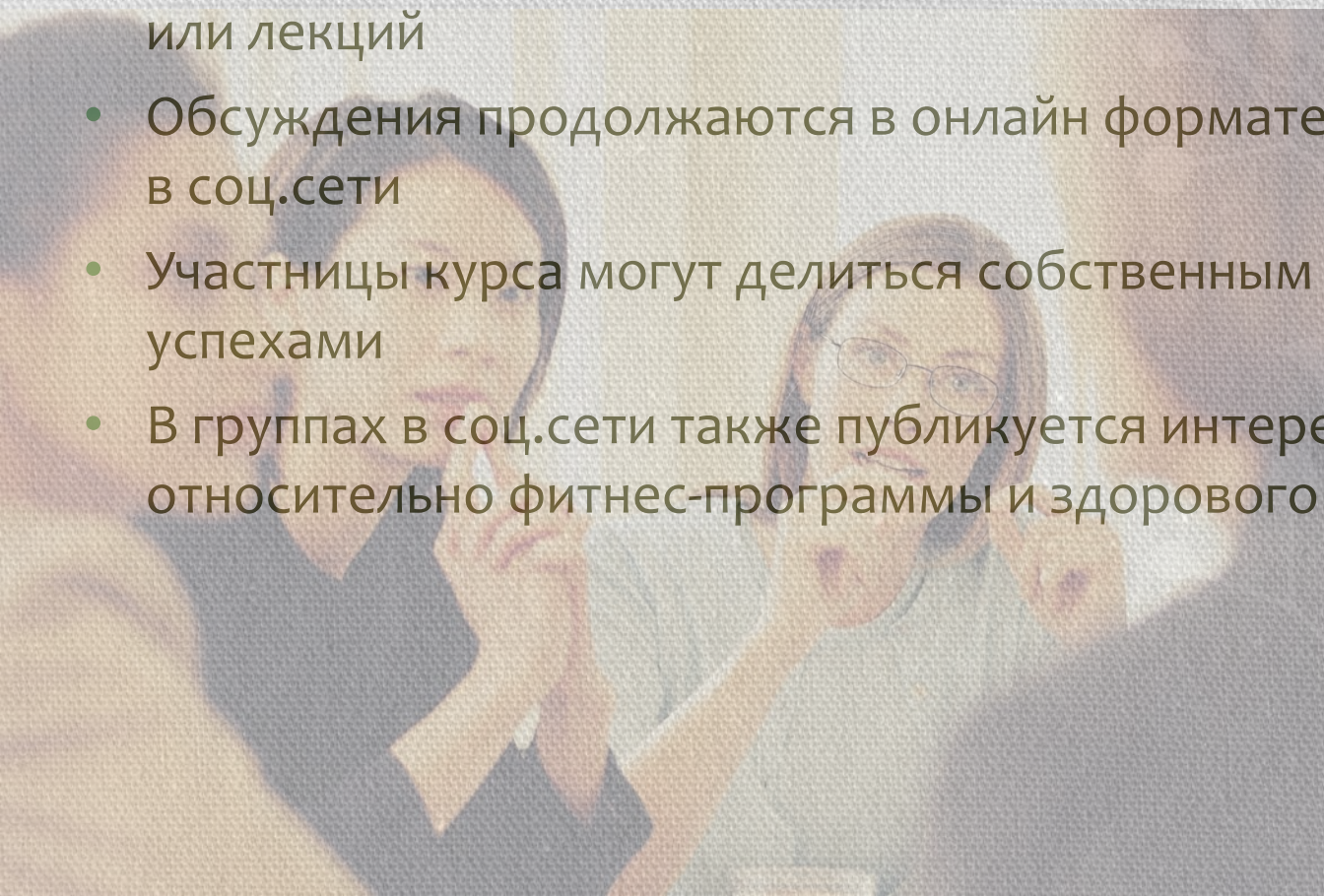
- Для поддержания здорового образа жизни необходимо иметь адекватную информацию относительно проведения тренировок и здорового питания.
- Лекции на эти темы проводятся в неформальной обстановке один раз в 1-2 недели.
- Электронные копии презентаций лекций доступны всем участникам курса.
- Материалы лекций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

Skype: olga.dyusengalieva

Facebook:

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

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