

Структура тренировки по фитнес-аэробике

Тренировка по аэробике состоит из трех частей (фаз): подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть — это разминка. На нее отводится от 3 до 10 минут. С помощью разминочных упражнений кровеносная и опорно-двигательная системы мягко переключаются в режим активной работы. Во время разминки разогреваются мышцы и суставы, усиливается кровоснабжение скелетной мускулатуры, плавно ускоряется сердечный ритм и пульс достигает значений, характерных для аэробной фазы.

Для разогрева используются самые простые фитнес-упражнения. Их можно разделить на три типа:

- Легкие изолированные движения отдельными частями тела. К ним относятся вращения стопами, подъемы плеч, повороты головы, подъемы на носки и т. п. Темп работы медленный или средний.
- Более сложные движения с участием нескольких крупных мышечных групп: приседания, выпады, ходьба на месте и т. д. Выполняются в среднем темпе.
- Стретчинг-упражнения (растяжка мышц и связок). Это всевозможные наклоны, потягивания, прогибы и т. п. Особое внимание уделяется растягиванию мышц поясницы, бедер и голени. Темп движений медленный или средний.

Следующая фаза — основная или аэробная. Она занимает 20-40 минут. Именно во время аэробной фазы достигается главный тренировочный эффект. Здесь используется специализированный аэробный комплекс, упражнения которого могут быть разными в зависимости от вида аэробики, уровня подготовки тренирующегося, целей занятий и некоторых других факторов.

Нагрузка в аэробной фазе наращивается и снижается постепенно, поэтому в структуре основной фазы можно выделить три этапа:

- Первые 5-10 минут. Разучивание и выполнение базовых элементов в среднем темпе.
- От 15 до 20 минут. Выполнение комбинаций шагов и серий упражнений с высокой скоростью и большой амплитудой.
- 2-3 минуты. Уменьшение темпа, амплитуды и интенсивности движений.

Чтобы аэробная фитнес-тренировка была максимально эффективной, необходимо во время занятия поддерживать частоту пульса в диапазоне 65-80% от максимальной частоты сердечных сокращений. Значение максимальной частоты пульса рассчитывается путем вычитания возраста поклонника ЗОЖ (в годах) из двухсот двадцати. Для проверки интенсивности нагрузки можно воспользоваться элементарным тестом: если при выполнении упражнений удается поддерживать беседу, значит, интенсивность удовлетворительная. Если разговору мешает слишком учащенное дыхание — интенсивность нагрузки чересчур высокая.

Заключительная часть тренировки называется заминка. Резкое прекращение напряженной физической работы может нанести вред сердечно-сосудистой системе. Чтобы понижение кровяного давления и уменьшение частоты сердцебиений происходило согласованно, необходимо продолжать двигаться еще некоторое время после завершения основного комплекса упражнений. Заминочные движения напоминают разминку. Это могут быть махи руками, повороты корпуса в стороны, сгибания туловища с опорой ладонями о бедра, ходьба и т. п. Выполняется заминка в достаточно спокойном (постепенно замедляющемся) темпе.

В фитнес-тренировке по аэробике входят и силовые блоки упражнений. Силовая фаза следует сразу после аэробной и отделяется от нее двухминутной заминкой. После силовой нагрузки снова выполняется заминка (5-7 минут), которая дополняется упражнениями на растяжку. Они расслабляют мышцы и уменьшают посттренировочную боль. Силовая фаза длится около 10 минут и состоит из упражнений, укрепляющих мышцы и суставы. Сюда относятся отжимания, скручивания на пресс, подтягивания, приседания. Может использоваться отягощение.

Виды упражнений

Выделяют следующие категории упражнений в аэробике:

- **Общеразвивающие:** движения отдельными частями тела в положении стоя.
Примеры: подъемы и сгибания верхних конечностей, повороты головы, перекачивание туловища влево и вправо, выпады, подъемы ног.
- **Общеразвивающие:** движения в положении лежа и сидя.
Примеры: вращения стопами, махи ногами, подъемы конечностей в упоре на коленях.
- **Растягивающие.**
Выполняются в положении лежа, стоя, на четвереньках, в полуприседе.
- **Ходьба и бег.**
Варианты: с расставленными пальцами или с кистями, сжатыми в кулак; с перемещением вперед, назад, по дугообразной траектории или по диагонали; с разнообразными движениями верхних конечностей.
- **Прыжки и подскоки.**
Примеры: на месте и с перемещением, на одной ноге и на двух, одновременно с разнообразными движениями рук.

Поскольку во время занятий аэробикой существенную нагрузку получают суставы и позвоночник, необходимо внимательно следить за соблюдением условий безопасной работы. Так, все движения рук должны быть строго контролируемы. Не рекомендуется делать подряд более четырех прыжков на одной ноге. В приседаниях колени не должны выступать за носки ног, а угол между бедром и голенью не должен превышать 90 градусов. В махах прямой ногой назад стоя на четвереньках (упор на предплечья) не следует поднимать ногу выше 45 градусов.