

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Юлія ПЕТРОВА, Микола ПРОЗАР,
Майя ЗУБАЛЬ, Олександр АЛЕКСЕЄВ**

ПЕРСОНАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 796.015.2-027.552(075.8)

ББК 75.1я73

П29

Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 року).

Рецензенти:

Олена АНДРЕЄВА, доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України;
Анна ГАКМАН, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;
Аліна БОДНАР, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка.

ПЕТРОВА Юлія, ПРОЗАР Микола, ЗУБАЛЬ Майя, АЛЕКСЕЄВ Олександр

П29 **Персональні тренування та методика їх проведення:** навчальний посібник
[Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національ-
ний університет імені Івана Огієнка, 2025. 179 с.

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9123>

Навчальний посібник «Персональні тренування та методика їх проведення» призначений для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти. У ньому розглядаються основні принципи персоналізації фізичних навантажень, особливості складання тренувальних програм з урахуванням фізичного стану, віку, цілей і можливостей осіб різного віку та з різними фізичними можливостями. Особливу увагу приділено техніці виконання базових вправ на різні групи м'язів. Практичні рекомендації щодо виконання вправ та застосування різних видів тренажерів, алгоритми проведення тренувань дозволяють забезпечити максимальну ефективність занять, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і досягнення конкретних спортивних результатів.

Посібник стане корисним не лише для професіоналів, але й для початківців, які прагнуть освоїти базові методики та принципи персонального тренування

УДК 796.015.2-027.552(075.8)

ББК 75.1я73

© ПЕТРОВА Юлія, ПРОЗАР Микола,
ЗУБАЛЬ Майя, АЛЕКСЕЄВ Олександр, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	5
ПЕРЕДМОВА.....	6
<i>Розділ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....</i>	<i>8</i>
1.1. Зміст поняття «персональне тренування»	8
1.2. Мета та завдання персональних тренувань.....	10
1.3. Принципи персональних тренувань.....	12
1.4. Види персональних тренувань	21
1.4.1. Види тренувальних навантажень	21
1.4.2. Види персональних тренувань. Спліт	23
1.4.3. Види персональних тренувань. Фулбоді (Fullbody).....	27
1.4.4. Види персональних тренувань. Шейпінг	31
1.4.5. Види персональних тренувань. Йога та пілатес	35
1.4.6. Види персональних тренувань. Стретчинг.....	38
1.4.7. Види персональних тренувань. Кросфіт	41
1.4.8. Види персональних тренувань. Фітбол та BOSU.....	44
1.4.9. Види персональних тренувань. Колове тренування.....	47
1.4.10. Види персональних тренувань. Табата	49
1.4.11 Види персональних тренувань. Дитячі тренування	52
<i>Розділ 2. ВИДИ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....</i>	<i>54</i>
2.1 Кардіотренажери	55
2.2 Силові тренажери	59
<i>Розділ 3. МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ПРОГРАМИ</i> <i>ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ</i>	<i>69</i>
3.1. Будова персонального тренування.....	71
3.1.1. Розминка	71
3.1.2. Основна частина	75
3.1.3. Заминка.....	86

<i>Розділ 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ</i>	93
4.1. Типи тілобудови та підбір відповідних тренувальних навантажень	93
4.2. Методика виконання вправ на різні групи м'язів	104
4.2.1. Групи м'язів	104
4.2.2. Методика виконання вправ для м'язів шийного відділу	109
4.2.3. Методика виконання вправ для м'язів спини.	
Вправи для дельтоподібного м'язу	119
4.2.4. Методика виконання вправ для м'язів спини.	
Вправи для трапецієподібного м'язу	127
4.2.5. Методика виконання вправ для грудних м'язів	134
4.2.6. Методика виконання вправ для м'язів пресу	139
4.2.7. Методика виконання вправ для біцепсів та трицепсів	145
4.2.8. Методика виконання вправ для сідничних м'язів	151
4.2.9. Методика виконання вправ для м'язів ніг	157
<i>Розділ 5. ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ</i>	165
5.1. Складання програми харчування	168
5.2. Мобільні застосунки для підрахунку калорій	172
<i>Розділ 6. ПРАВИЛА ТА ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ</i>	
ПІД ЧАС ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ	175
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	178

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВІІТ – високоінтенсивні інтервальні тренування;

г – грам;

кг – кілограм;

ккал – кілокалорій;

мл – мілілітрів;

СПА – з латинської означає «оздоровлення водою»;

США – Сполучені Штати Америки;

уд/хв⁻¹ – ударів за хвилину;

ч. л. – чайна ложка;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

шт. – штук;

BMR – basal metabolic rate (базальний рівень метаболізму);

ISSN – International Society of Sport Nutrition (Міжнародне товариство спортивного харчування);

PNF – Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (пропріоцептивне нервово-м'язове полегшення);

WOD – Workout of the day (тренування дня).

ПЕРЕДМОВА

Сучасна фітнес-індустрія активно розвивається, пропонуючи широкий спектр тренувальних методик, серед яких персональні тренування займають особливе місце. Вони спрямовані на індивідуальний підхід до особи, враховуючи її фізичні можливості, цілі та стан здоров'я.

Тому кафедрою спорту і спортивних ігор для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності А7 Фізична культура і спорт рекомендований для вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення».

Освітній компонент спрямований на формування у здобувачів загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх тренерів та оволодінні базовими професійно-практичними знаннями щодо змісту, структури, засобів, методів сучасних технологій персонального тренінгу, а також формуванні вмінь і навичок організації та проведення персональних тренувань з особами різного віку та фізичної підготовленості.

Навчальний посібник «Персональні тренування та методика їх проведення» розроблений з метою структуризації найнеобхіднішої інформації для формування у здобувачів теоретичних знань щодо алгоритмів організації та проведення персональних тренувань. У посібнику представлений матеріал, який передбачений для вивчення у робочій програмі освітнього компонента. Наявний у навчальному посібнику зміст стане основним джерелом для підготовки здобувачів до практичних занять.

У даному посібнику розглядаються всі ключові аспекти персональних тренувань – від основних понять і принципів до методики складання програм і правильного виконання вправ. У першому розділі подано загальну характеристику персональних тренувань, визначено їхню мету, основні завдання та принципи побудови. Особливу увагу приділено різновидам тренувальних методик, серед яких – фулбаді, спліт, шейпінг, йога, пілатес, кросфіт та інші популярні напрямки.

Другий розділ знайомить читачів із різновидами тренажерів, їхньою будовою та функціональними особливостями, що дозволяє ефективніше використовувати обладнання під час занять.

Третій і четвертий розділи присвячені методиці побудови персональних тренувань. У них розглядається структура тренування (підготовча, основна частина, заминка), особливості вибору вправ відповідно до типу тілобудови та докладний аналіз методики виконання вправ для різних груп м'язів.

П'ятий розділ охоплює основи правильного харчування, без якого неможливо досягти бажаних результатів у фітнесі. У цьому розділі подано рекомендації щодо складання раціону а також розглянуто мобільні застосунки для підрахунку калорій, які допомагають контролювати харчові звички.

Завершальний, шостий розділ присвячений техніці безпеки під час персональних тренувань. Дотримання цих правил допоможе уникнути травм і зробить тренувальний процес максимально ефективним та безпечним.

Посібник буде корисним як для початківців, які прагнуть глибше розібратися в основах персональних тренувань, так і для досвідчених тренерів, що шукають структуровану інформацію для оптимізації своєї роботи.

Розділ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

1.1. ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ПЕРСОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ»

Розвиток фітнес індустрії, збільшення інтересу населення України до власного здоров'я та фізичної підготовки, переосмислення фізичної активності як засобу впливу на гармонійний розвиток особистості, позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на психоемоційну сферу людей різних вікових категорій та інше – є факторами, які впливають на стрімкий розвиток персонального тренінгу та набуття його популярності не лише у сфері фізичної культури і спорту, але й у повсякденному житті людей, зокрема й у соціальних мережах та вебресурсах.

Персональне тренування – це індивідуально спрямований процес фізичної активності, розроблений тренером з урахуванням потреб, цілей, фізичного стану, рівня підготовки та особливостей людини, яка тренується. Цей тип тренувань забезпечує високий рівень персоналізації, що дозволяє досягти максимальних результатів у рамках оптимальної інтенсивності, частоти та тривалості занять.

Персональне тренування передбачає роботу з професіоналом, який є експертом у фізичній підготовці та володіє усіма аспектами методики організації та проведення персональних тренувань. Такі тренери розробляють і керують персоналізованими програмами вправ, які зосереджені на досягненні цілей щодо здоров'я та фізичної форми.

Як правило, індивідуальні тренування будуть або сам-на-сам з клієнтами, або в невеликих групах, залежно від ситуації чи потреб особи, яка тренується. Цілями персональних тренувань можуть бути втрата ваги, нарощу-

вання сили м'язів, покращення стану серцево-судинної системи, готовності виконувати будь-які види рухової активності та гнучкості.

Персональний тренер забезпечує структурований, персоналізований і підтримуючий підхід для досягнення конкретних фізичних цілей. Це також допомагає гарантувати, що тренування безпечні, ефективні та стійкі.

Зазвичай реалізація мети відбувається за допомогою персоналізованих планів тренувань на певний період часу. Ці плани спеціально створені тренером, щоб задовольнити рівень фізичної підготовки, цілі, спосіб життя та обмеження людини. Це призводить до більш ефективного використання часу, кращої зосередженості на досягненні мети та покращення мотивації.

Основними характеристиками персонального тренування є:

- індивідуальний підхід: програма розробляється з урахуванням фізичних показників особи (наприклад, віку, ваги, медичних показань);
- контроль та мотивація: тренер контролює техніку виконання вправ, стежить за прогресом та мотивує досягати поставлених цілей;
- адаптація тренувань до змін фізичного стану або нових цілей особи, яка тренується;
- навчальна складова: особа, яка тренується, отримує знання про правильну техніку виконання вправ, основи здорового способу життя та раціонального харчування.

Персональні тренування застосовуються в різних контекстах:

- реабілітація після травм;
- підготовка до спортивних змагань;
- зменшення ваги або покращення фізичної форми;
- корекція постави чи профілактика хронічних захворювань тощо.

Цей формат тренувань дозволяє уникнути стандартних підходів, забезпечуючи індивідуальні рішення, орієнтовані на унікальні цілі кожної людини.

1.2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Персональні тренування забезпечують індивідуальний підхід до кожної особи, яка тренується, з урахуванням її особистих потреб, фізичного стану та мети.

Головна мета персональних тренувань – покращення загального рівня здоров'я, підвищення рівня фізичної активності та досягнення специфічних цілей, таких як схуднення, набрання м'язової маси або підготовка до змагань тощо з урахуванням індивідуальних можливостей та фізичного стану особи, яка тренується.

Завдання персональних тренувань:

- діагностика фізичного стану: оцінка початкового рівня фізичної підготовки та визначення сильних та слабких сторін особи, яка планує тренуватись; застосування методів первинного контролю (анкетне опитування, програмування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою, тести на витривалість тощо), методів оперативного та етапного контролю;
- розробка індивідуальної програми тренувань: створення плану занять, що відповідає цілям особи, яка тренуватиметься, та її фізичним особливостям;
- моніторинг та корекція тренувань: спостереження за результатами тренувального процесу, прогресом, оцінювання результатів та внесення змін до плану занять за потреби;
- мотивація особи, яка тренується: забезпечення психологічної підтримки та застосування різних методів заохочення для регулярного фізичного навантаження та наснаги працювати заради поставлених цілей;
- освітня функція: надання інформації про правильну техніку виконання вправ, основні анатомічні та біомеханічні особливості тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей, основи здорового харчування та збереження результатів у довгостроковій перспективі.

Цілі персональних фітнес-тренувань повинні бути конкретними, реалістичними, результативними та досяжними. Не варто переобтяжувати людину технічно складними вправами, якщо і прості у виконанні вправи також дадуть

свій результат. Тут головне пам'ятати про правильну техніку, яку необхідно сформувати у особи, яка тренується, на початку тренувальної програми.

Важливо також звернути увагу, що під час створення програми персональних тренувань для конкретної особи варто включати різнопланові фізичні вправи, які сприятимуть розвитку усіх фізичних якостей та досягненню поставлених цілей.

За статистикою, 60% людей, які розпочинають персональні тренування в тренажерному залі, залишають цю справу уже після першого місяця [1]. Головною причиною такої статистики є неправильне складання програм персональних тренувань, які провокують не лише погане фізичне самопочуття, але й стрес та переїдання.

Зазвичай люди обирають персональні тренування з метою схуднути або ж покращити свою фізичну форму та зовнішній вигляд. Якщо ж особа, яка тренується, має на меті зменшити масу свого тіла, то завдання тренера полягає у визначенні конкретної кількості кілограмів та періоду часу, який відводиться для реалізації цієї цілі.

Окрім цього персональні тренування повинні бути досяжними та вимогливими, проте повинна бути межа. Занадто складні вправи можуть спричинити зменшення мотивації до регулярних тренувань. Тому, якщо особа до цього часу вела малоактивний спосіб життя, то тренуватись потрібно розпочинати з трьох разів на тиждень, поступово збільшуючи тривалість та інтенсивність занять.

Наприклад, якщо поставити завдання зменшити вагу на 12 кг за 6 тижнів, то складання програми персональних тренувань потребує збалансованого підходу та контролю. Щоб втратити 1 кг, потрібно спалити приблизно 7700 калорій: за 1 тиждень в середньому потрібно спалювати 3800 калорій.

Проте спалювати калорії потрібно не лише через фізичну активність, але й значною мірою через дієту. Якщо у відсотковому значенні, то це 50-70% дефіцит калорій, та 30-50% – тренування. Потрібно знизити щоденне споживання калорій в середньому на 1000-1500 калорій за рахунок корекції раціону та спалювати додатково 1500 калорій під час тренувань [13].

Варто пам'ятати, що такий план не шкідливий для осіб, у яких немає проблем зі здоров'ям, в іншому випадку – потрібно скласти програму персональних тренувань із урахуванням індивідуальних можливостей та рекомендацій лікаря.

Отже, мета та завдання персональних тренувань повинні бути раціонально обґрунтовані та відповідати фізичним можливостям особи, яка тренується.

1.3. ПРИНЦИПИ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Персональні тренування базуються на науково обґрунтованих принципах, які враховують індивідуальні особливості клієнта, його цілі та фізичний стан. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність тренувань, запобігає травмам і сприяє досягненню оптимальних результатів. У методичній літературі виділяють наступні принципи персональних фітнес-тренувань:



Рис. 1.1. Принципи персональних тренувань за А. Ю. Приймаком (2020)

1. Принцип специфічності.

Принцип специфічності базується на тому, що ефективність тренувального процесу залежить від правильного вибору виду фізичної активності для досягнення певних цілей. Організм адаптується саме до тих навантажень, яким він піддається, і розвиток фізичних якостей відбувається у відповідності до типу виконуваних вправ. Суть цього принципу представлена нижче.

Адаптація тканин.

М'язи, серцево-судинна система та інші органи адаптуються до певного виду фізичної активності. Наприклад, біг сприяє збільшенню кількості капілярів, що покращує доставку кисню до м'язів, і стимулює утворення мітохондрій, що підвищує витривалість. Силові тренування викликають гіпертрофію м'язових волокон, збільшуючи їх об'єм та силу.

Локальний вплив.

Кожен вид активності переважно впливає на конкретні групи м'язів.

Біг: активізує м'язи ніг (квадрицепс, біцепс стегна, литкові м'язи).

Плавання: спрямоване на м'язи верхньої частини тіла (грудні м'язи, плечі, трицепс).

Велоспорт: акцентує увагу на розвитку квадрицепсів і литкових м'язів.

Цільове тренування.

Для розвитку конкретних фізичних якостей потрібен відповідний тип навантаження.

Сила: виконання вправ із високим опором (ваги, тренажери).

Кардіореспіраторна витривалість: аеробні вправи, такі як біг, плавання, велоспорт.

Гнучкість: статичне або динамічне розтягування.

Практичне застосування принципу специфічності.

1. Планування тренувань.

Програма повинна включати вправи, які відповідають цілям клієнта.
Наприклад:

- для схуднення: комбінація кардіо- і силових вправ;
- для розвитку сили: програма з акцентом на важкі підйоми з малою кількістю повторів;
- для підготовки до марафону: тривалі пробіжки з поступовим збільшенням дистанції.

2. Чергування впливів.

Для досягнення комплексного результату рекомендується чергувати тренування:

- одне заняття націлене на силу, інше – на витривалість;
- це дозволяє уникнути адаптації до одного типу навантаження і забезпечує рівномірний розвиток організму.

3. Функціональна спрямованість.

Для людей із певними потребами (спортсмени, люди після травм або з обмеженнями) створюються спеціалізовані програми, які враховують специфіку діяльності або фізичного стану.

Приклад реалізації принципу специфічності

Мета клієнта: підготовка до участі у триатлоні.

Програма:

1. Бігові тренування для розвитку витривалості нижніх кінцівок.
2. Плавання для зміцнення верхнього плечового поясу та дихальної системи.
3. Велотренування для розвитку сили ніг та серцево-судинної витривалості.

2. Принцип суперкомпенсації.

Принцип суперкомпенсації базується на адаптаційній здатності організму до фізичних навантажень. Якщо тканина або орган змушені долати незвичне навантаження, вони не лише відновлюються після нього, але й адаптуються, стаючи сильнішими. Це явище є основою для розвитку фізичної форми та досягнення прогресу у тренувальному процесі.

Фази суперкомпенсації

Фаза навантаження.

Під час тренування організм зазнає стресу: витрачається енергія, знижується рівень глікогену в м'язах, пошкоджуються м'язові волокна. Це викликає тимчасове зниження працездатності та стомлення.

Фаза відновлення.

Після завершення навантаження організм починає процес відновлення: поповнюються енергетичні запаси, відбувається репарація пошкоджених тканин, нормалізуються фізіологічні процеси.

Фаза суперкомпенсації.

Організм не тільки повертається до початкового рівня, але й перевищує його, підвищуючи свої можливості. Це проявляється у: збільшенні м'язової сили та витривалості, підвищенні рівня енергетичних запасів (глікогену), покращенні функцій серцево-судинної та нервової систем.

Фаза повернення до вихідного рівня.

Якщо після фази суперкомпенсації не буде нових стимулів (тренувань), організм повертається до вихідного стану. Це пояснюється енергетичною економією: організм не підтримує надмірних ресурсів без потреби [12, с. 34].

Практичне застосування принципу суперкомпенсації.

1. Оптимізація інтервалів між тренуваннями.

Для досягнення максимального ефекту нове навантаження повинно накладатися саме на фазу суперкомпенсації. Занадто раннє тренування (у фазі стомлення) може призвести до перевтоми. Занадто пізнє тренування (після повернення до вихідного рівня) знижує ефективність прогресу.

2. Періодизація тренувань.

Постійне збільшення навантаження необхідне для підтримки фази суперкомпенсації:

- підвищення інтенсивності: збільшення ваги, швидкості, повторень;
- зміна обсягу тренувань: триваліші заняття або більше підходів;
- включення днів відпочинку або легких тренувань для повного відновлення.

3. Індивідуальний підхід.

Фаза суперкомпенсації має індивідуальну тривалість для кожної людини, залежно від рівня підготовки, віку, типу навантаження та генетичних особливостей. У новачків період суперкомпенсації довший (2-4 дні). У професійних спортсменів – коротший (1-2 дні).

Приклад реалізації принципу суперкомпенсації

Ціль клієнта: збільшення сили.

Програма:

1. Силове тренування (виконання вправ із високою інтенсивністю).
2. Відновлення (1-2 дні відпочинку або легка активність).
3. Наступне тренування у фазі суперкомпенсації з підвищенням ваги.

3. Принцип систематичності.

Принцип систематичності базується на необхідності регулярного і послідовного виконання фізичних вправ для досягнення та підтримання оптимального рівня фізичної форми. Систематичність є фундаментом для успішного прогресу у тренуванні, оскільки лише постійне повторення навантажень забезпечує стійкі адаптаційні зміни в організмі.

Ключові аспекти принципу

Регулярність тренувань.

Для досягнення і підтримання результатів фізичні вправи мають виконуватися регулярно, без тривалих перерв. Оптимальна кількість тренувань:

- початковий рівень: 2-3 заняття на тиждень;
- середній рівень: 3-5 занять на тиждень;
- високий рівень: 5-6 занять на тиждень із чергуванням інтенсивності.

Поступовість у збільшенні навантаження.

Систематичність також передбачає поступове нарощування навантаження для запобігання перевтомі й травмам. Це включає:

- збільшення інтенсивності (вага, швидкість, опір);
- збільшення обсягу (тривалість занять, кількість підходів);
- варіювання типів вправ для уникнення адаптації організму.

Постійність рухової активності у повсякденному житті.

Фізична активність повинна стати частиною стилю життя. Навіть поза тренажерним залом варто підтримувати активність: ходьба, робота в саду, підйом сходами та інше.

Приклад реалізації принципу систематичності

Новачок:

- 2-3 тренування на тиждень із рівномірним навантаженням на всі групи м'язів.
- Легка активність у вихідні дні (прогулянки, йога).

Середній рівень:

- 4-5 тренувань на тиждень із чергуванням аеробних, силових і функціональних вправ.
- Інтеграція коротких активностей у повсякденне життя (велопрогулянки, розминки під час роботи).

Професійний рівень:

- До 6 тренувань на тиждень із плануванням пікових навантажень і періодів відновлення.
- Збалансована дієта для підтримки енергетичного рівня.

4. Принцип індивідуалізації.

Принцип індивідуалізації є ключовим у програмуванні фітнес-занять, адже кожна людина має унікальні фізіологічні, психологічні та соціальні характеристики, які потрібно враховувати для досягнення оптимальних результатів. Цей принцип забезпечує ефективність і безпечність тренувань, оскільки спрямований на адаптацію програми до потреб і можливостей конкретної особи.

Ключові аспекти принципу

Індивідуальні фізіологічні особливості.

Функціональні можливості організму: фізична підготовленість, стан здоров'я, рівень витривалості та сили.

Вік: програми для дітей, молоді, дорослих і людей похилого віку суттєво відрізняються.

Стать: врахування відмінностей у гормональному фоні, метаболізмі та будові тіла.

Стан здоров'я: можливі обмеження через хронічні захворювання, травми або функціональні відхилення.

Психологічні особливості.

Мотивація: різні типи людей потребують різних підходів до заохочення (візуальний результат, задоволення процесом, підтримка тренера тощо).

Стиль життя: врахування робочого графіка, рівня стресу, наявності часу для тренувань.

Особисті вподобання: важливо обирати ті види активності, які приносять задоволення (плавання, йога, танці тощо).

Фітнес-цілі та потреби.

Залежно від мети тренування підбираються відповідні види навантаження:

- зниження ваги;
- набір м'язової маси;
- поліпшення витривалості;
- реабілітація після травм;
- урахування особливих потреб, таких як підготовка до спортивних змагань чи адаптація після пологів.

Індивідуальний режим тренувань.

Інтенсивність: визначення оптимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС) і рівня навантаження для конкретного клієнта.

Тривалість: варіювання тривалості тренувань залежно від рівня підготовки та завдань.

Частота: кількість занять на тиждень залежить від функціональних можливостей і стилю життя.

Етапи розробки індивідуальної програми:

- оцінка початкового стану (анкетування, тестування, медичне обстеження);
- розробка програми (вибір видів фізичної активності, врахування балансу між різними видами навантажень);
- моніторинг і корекція програми в залежності від змін і цілей.

5. Принцип безпечності.

Принцип безпечності є фундаментальною складовою організації будь-яких тренувань, адже головною метою тренувального процесу є покращення здоров'я та фізичної форми, а не створення ризиків для організму. Дотримання цього принципу гарантує зменшення ймовірності травм і небажаних наслідків, а також сприяє комфортному й ефективному досягненню поставлених цілей.

Ключові аспекти принципу

Медичне обстеження перед початком програми.

Перед початком занять людина повинна пройти медичне обстеження для визначення стану здоров'я, виявлення можливих протипоказань або обмежень. Особлива увага приділяється людям із хронічними захворюваннями, травмами, низькою фізичною активністю або віковими обмеженнями.

Планування та поступовість навантажень.

Навантаження має бути дозованим і поступово збільшуватися відповідно до індивідуальних можливостей. Особливу увагу варто приділяти початковим етапам тренувань, коли організм ще адаптується до фізичної активності. Планування програми повинно враховувати баланс між тренуванням і відпочинком, щоб уникнути перетренування.

Правильний вибір спорядження та обладнання.

Використання якісного, відповідного за розміром і функціональністю спортивного спорядження знижує ризик травм. Регулярна перевірка стану обладнання, наприклад, тренажерів або інвентарю, мінімізує ризик несподіваних пошкоджень.

Контроль техніки виконання вправ

Неправильна техніка виконання вправ є однією з головних причин травм. Інструктор повинен постійно контролювати правильність виконання рухів, особливо на перших етапах навчання.

Профілактика травм

1. Розминка перед тренуванням забезпечує підготовку м'язів, суглобів і серцево-судинної системи до навантаження.
2. Заминка після заняття сприяє поступовому поверненню організму до стану спокою та запобігає накопиченню молочної кислоти в м'язах.
3. Відновлювальні заходи (розтягування м'язів, масаж, сон) також мають важливе значення для профілактики перевантаження.

4. Програма повинна бути адаптована до фізичного стану, рівня підготовленості, віку, статі та цілей людини.
5. Людям із низьким рівнем фізичної підготовленості необхідно уникати інтенсивних або складних вправ на початкових етапах.

Окрім зазначених принципів персональних тренувань варто також звернути увагу на принцип орієнтації на результат та мотиваційний принцип.

6. Принцип орієнтації на результат є також ключовим у побудові тренувального процесу, адже саме чітке усвідомлення цілей сприяє мотивації, систематичності та ефективності занять. Цей принцип передбачає, що всі аспекти тренувальної програми – від вибору вправ до режиму харчування – мають бути спрямовані на досягнення конкретних цілей, які людина ставить перед собою.

Мета повинна бути конкретною, досяжною, вимірюваною, актуальною та обмеженою в часі (SMART-підхід). Наприклад: «Скинути 5 кг за 2 місяці» або «Пробігти 5 км без зупинок за 6 тижнів».

Приклади реалізації принципу орієнтації на результат

1. Мета. Схуднення

- Акцент на кардіотренуваннях і силових вправах із високою інтенсивністю.
- Ведення харчового щоденника для дотримання дефіциту калорій.
- Щотижневі вимірювання ваги, об'єму тіла та відсотка жирової тканини.

2. Мета. Набір м'язової маси

- Тренування зі збільшенням ваги обтяжень і кількості підходів.
- Контроль споживання калорій і білків для стимуляції анаболічних процесів.
- Щомісячний аналіз змін у силових показниках і об'ємі м'язів.

3. Мета. Підвищення витривалості

- Поступове збільшення тривалості та інтенсивності кардіотренувань (наприклад, біг, плавання, велосипед).
- Використання різних методів тренувань (інтервальні, довготривалі).
- Ведення щоденника тренувань для моніторингу дистанції, часу та швидкості.

Дотримання принципу орієнтації на результат дозволяє не лише досягти бажаних змін у фізичному стані, але й закріпити позитивні звички, зробивши здоровий спосіб життя невід'ємною частиною буденного ритму.

7. Мотиваційний принцип.

Мотиваційний принцип є основою успішних і систематичних фітнес-занять, адже саме мотивація спонукає людину почати тренування і підтримує її зацікавленість на шляху до мети. Відсутність мотивації може стати основною причиною занепаду інтересу та припинення занять. Цей принцип базується на розумінні внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають людину до активності, а також на створенні умов, які сприяють підтримці довгострокового інтересу до тренувального процесу.

Підходи до реалізації мотиваційного принципу

Стимулювання інтересу:

- використання тренувальних гаджетів (фітнес-трекерів), мобільних додатків для моніторингу прогресу;
- музика під час занять або перегляд мотиваційних відео перед тренуваннями.

Постановка короткострокових і довгострокових цілей:

- короткострокові цілі (наприклад, пробігти 2 км за тиждень) дозволяють швидко досягти результатів і підтримувати мотивацію;
- довгострокові цілі (наприклад, підготуватися до марафону) сприяють формуванню системності.

Партнер або групі тренування:

- тренування в компанії друзів чи в групі підтримує інтерес і створює відчуття зобов'язання;
- дух змагання чи співпраці допомагає перевищувати власні межі.

Нагороди та заохочення:

- винагороди за досягнення певних цілей, наприклад, новий спортивний одяг або похід у СПА, є стимулом продовжувати тренування.

Психологічна підтримка:

- тренер чи інші учасники програми можуть надавати емоційну підтримку та підбадьорення у важкі моменти;

- розвиток позитивного мислення і подолання перешкод через фокусування на успіхах, а не невдачах.

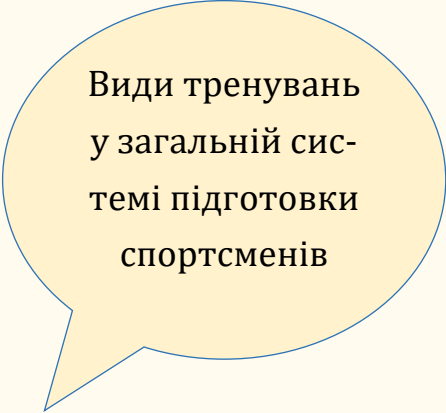
Дотримання мотиваційного принципу робить тренування не лише ефективними, але й емоційно наповненими, що сприяє формуванню довгострокових звичок і підтриманню здорового способу життя.

1.4. ВИДИ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

1.4.1. Види тренувальних навантажень

У теорії та практиці системи підготовки спортсменів прийнято класифікувати тренування наступним чином. Зокрема В. Костюкевич виділяє:

- *тренувальні навантаження*, які охоплюють об'єм виконаних вправ під час підготовки спортсмена до участі у змаганнях;
- *змагальні навантаження*, які характеризуються кількісними та якісними показниками змагальних вправ упродовж одного чи декількох змагань;
- *специфічні навантаження* – вправи, які спрямовані на включення елементів змагальних дій, їх варіантів, чи подібних дій за формою та характером виявлення здібностей;
- *неспецифічні навантаження* – вправи, які спрямовані на загальну фізичну підготовку;
- *локальне навантаження* – обмежується певним місцем впливу (працює лише 1/3 частина усіх м'язів);
- *регіональне навантаження* впливає на організм особи, яка тренується, у процесі роботи від 1/3 до 2/3 усіх м'язів [12, с. 13-14].



Види тренувань
у загальній системі
підготовки
спортсменів

В. Платонов зазначає у своєму дослідженні, що в залежності від характеру поставлених задач виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально тренувальні, відновні, модельні і контрольні [16, с. 521].

Навчальні заняття мають важливе значення в процесі вдосконалення технічної, тактичної та функціональної підготовки спортсменів. Вони зосере-

джені на отриманні і закріпленні нового матеріалу, що включає освоєння елементів техніки, розробку і застосування раціональних тактичних схем, удосконалення контролю та управління руховими діями. Тренер виконує ключову функцію контролю за якістю виконання завдань. Він коригує помилки, дає зворотний зв'язок і забезпечує ефективне навчання, адаптуючи вправи до рівня спортсмена. Основною метою таких занять є не лише засвоєння нового матеріалу, але й його інтеграція у спортивні ситуації. Тобто навчання спрямоване на те, щоб нові знання та навички стали частиною змагальної діяльності.

Тренувальні заняття є основним елементом підготовчого процесу спортсменів, спрямованим на вдосконалення різних компонентів фізичної, технічної, тактичної та інтегральної підготовки. Вони є систематизованою формою роботи, яка забезпечує ефективне відпрацювання освоєних раніше вправ і підготовку до змагальної діяльності. Навантаження у тренувальних заняттях може варіюватися в залежності від мети, рівня підготовленості спортсмена і стадії тренувального циклу:

- легка інтенсивність для закріплення техніки;
- середня – для розвитку витривалості;
- висока – для стимулювання максимальних можливостей.

Навчально-тренувальні заняття є проміжним типом та поєднують у собі елементи як навчальних, так і тренувальних занять.

Відновні заняття є важливою частиною тренувального процесу, орієнтованою на забезпечення фізичного та психічного відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Вони поєднують помірний рівень фізичної активності з елементами розваги, що сприяє підвищенню емоційного стану та покращенню загального самопочуття. Обираються вправи з низькою інтенсивністю та короткою тривалістю, щоб уникнути перевантаження організму. Вправи можуть включати елементи танцю, йоги, легкі розминки, плавання або прогулянки, що стимулюють різні групи м'язів і запобігають одноманітності.

Модельні заняття плануються в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань при високому рівні їх техніко-тактичної і функціональної підготовленості [16, с. 528].

Контрольні заняття передбачають вирішення задач контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовки [16, с. 529].

Окрім цього В. Платонов виокремлює *тренувальні заняття вибіркової та комплексної спрямованості*.

1.4.2. Види персональних тренувань. Спліт

Якщо ж говорити про види персональних тренувань у фітнес-індустрії, то їх також існує декілька класифікацій.

Проаналізуємо спочатку два типи, які найчастіше зустрічаються у методичній літературі:

- *спліт (Split)*;
- *фулбаді (Fullbody)*.

Спліт – це методика тренувань, при якій м'язи тіла поділяються на групи, кожна з яких тренується в окремий день. Такий підхід дозволяє сфокусуватися на певних м'язових групах, забезпечуючи їм максимальне навантаження і водночас дозволяючи іншим м'язам відпочивати. Наприклад, план спліт-тренувань може включати:

День 1: грудні м'язи та трицепси;

День 2: ноги та сідниці;

День 3: спина та біцепси;

День 4: плечі та прес.

Особливості спліт-тренувань.

1. Інтенсивність.

Спліт-тренування вимагають високого рівня зосередженості, адже кожна вправа виконується з максимальним навантаженням для певної м'язової групи.

2. Планування.

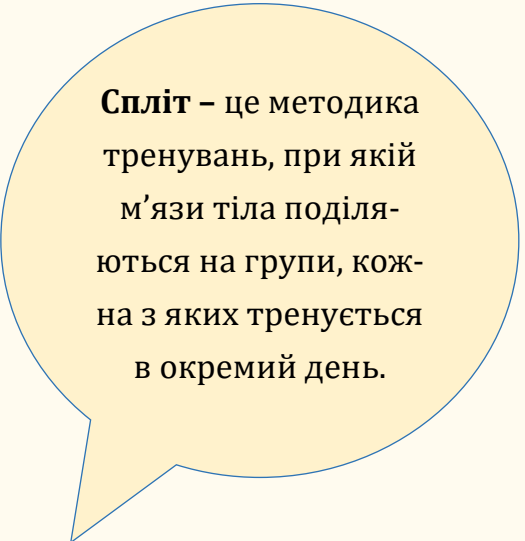
Заздалегідь складається графік, що враховує відпочинок між тренуваннями, аби уникнути перенапруження та забезпечити відновлення м'язів.

3. Використання різних технік.

Залежно від цілей, у спліті використовуються різні підходи: *суперсети* (комплекс з двох вправ, який спрямованих на різні м'язи (антагоністи)), *дропсети* (підходи із поступовим зменшенням ваги), техніка прогресивного перевантаження тощо.

Основні завдання спліт-тренувань:

- збільшення м'язової маси: акцент на об'ємних силових вправах з підвищенням ваги;



Спліт – це методика тренувань, при якій м'язи тіла поділяються на групи, кожна з яких тренується в окремий день.

- розвиток сили та витривалості: використання середніх ваг і великої кількості повторів;
- формування рельєфу тіла: робота з меншою вагою, але більшою кількістю підходів.

Спліт-тренування вважаються одним із найбільш ефективних методів для атлетів середнього та високого рівнів, які мають базовий досвід у спорті та готові до інтенсивних навантажень. Для новачків вони можуть бути занадто важкими через високі вимоги до фізичної витривалості та техніки виконання вправ.

Переваги спліт-тренувань:

1. Зосередженість на деталях.

Можливість глибоко пропрацювати кожную м'язову групу, що сприяє більшій гіпертрофії (збільшенню м'язів).

2. Ефективне відновлення.

Завдяки поділу тренувань кожна м'язова група отримує час на відновлення до наступного навантаження.

3. Гнучкість програми.

4. Можливість адаптувати тренування до індивідуальних потреб і цілей.

Недоліки спліт-тренувань:

1. Тривалість програми.

Спліт-вправи зазвичай розтягуються на весь тиждень, що може бути незручно для людей з обмеженим часом.

2. Високий рівень вимог до фізичної підготовки.

Для виконання таких тренувань необхідні базові знання про техніку вправ, аби уникнути травм.

3. Обмеження для новачків.

Через високу інтенсивність спліт може стати причиною перевтоми або травмування.

Рекомендації для успішного спліт-тренування:

1. Залучати тренера або фахівця для правильного виконання вправ.
2. Виділяти дні для відновлення між тренуваннями на різні м'язові групи.
3. Підтримувати організм білками та вуглеводами для забезпечення енергії та відновлення м'язів.
4. Вести щоденник тренувань для оцінки результатів і коригування плану.

Отже, спліт-тренування є потужним інструментом для досягнення спортивних цілей, але потребують ретельного підходу, дисципліни та розуміння своїх можливостей.

В контексті аналізу спліт-тренування розглянемо детальніше підходи, які використовуються у цьому виді персональних тренувань.

Суперсет – це метод силового тренування, у якому два підходи різних вправ виконуються без перерви між ними. Зазвичай суперсет комбінує роботу над різними м'язовими групами, часто антагоністами (м'язи, що працюють у протилежних напрямках). Цей підхід допомагає підвищити інтенсивність тренування, скоротити його тривалість і збільшити обсяг роботи.

Варіанти використання суперсетів:

- тренування обох м'язових груп у рамках однієї сесії;
- послідовна робота над м'язами;
- спочатку виконується тренування однієї м'язової групи до втоми (наприклад, квадрицепси), після чого переходять до іншої групи (наприклад, біцепси стегна).

Суперсети для м'язів-антагоністів.

У цьому підході виконуються дві вправи підряд без відпочинку, спрямовані на м'язи, що працюють у протилежних напрямках (наприклад, біцепс і трицепс або грудні м'язи і спина).

Цьому виду притаманне використання зниженої ваги обтяження, адже відсутність пауз між підходами підвищує загальне навантаження на м'язи та нервову систему. Такі вправи мають високу інтенсивність тренування, що стимулює м'язову витривалість та розвиток кардіореспіраторної системи.

Рекомендації:

- уникати комбінування вправ, які сильно навантажують спину та коліна (наприклад, присідання та тяга);
- використовувати цей метод тільки після освоєння базових технік і при хорошій фізичній підготовці.

Роздільне тренування м'язів-антагоністів у різні дні.

Цей підхід передбачає роботу над однією групою м'язів (наприклад, біцепсом) в один день, а іншою (трицепсом) – у наступний. Такий підхід дає більше часу для відновлення та адаптації, можливість опрацювати кожен

групу більш глибоко, використовуючи більшу кількість вправ і вагу, дозволяє рівномірно розвивати м'язи, підходить для новачків і спортсменів із середнім рівнем підготовки.

Загальні рекомендації щодо суперсетів:

1. Використовуйте суперсети наприкінці тренування для «добивання» м'язів або як основний метод, якщо ваша мета – інтенсивність і економія часу.
2. Забезпечте правильну техніку, особливо при роботі з великими вагами.
3. Початківцям варто починати із простіших варіантів, поступово додаючи складність.

Оптимальні комбінації включають м'язи-антагоністи, наприклад:

- грудні м'язи + спина;
- біцепс + трицепс;
- квадрицепс + біцепс стегна.

Суперсети – це ефективний метод тренувань для підвищення продуктивності, нарощування м'язової маси та економії часу. Однак їх потрібно застосовувати відповідно до фізичної підготовки та цілей особи, яка тренується.

Дропсет (від англ. drop – скидати, sets – сети) – це підходи із поступовим зменшенням ваги [20, с. 23]. Техніка дропсетів полягає в тому, що після виконання повної кількості сетів на максимальному рівні, особа, яка тренується, продовжує її виконання ще раз, але вже з меншою вагою.

Зазвичай дропсети найчастіше використовуються у тому випадку, коли кінцева мета особи, яка тренується, – це набір м'язової маси. Підходи із поступовим зменшенням ваги фактично розривають м'язові волокна, і в наслідок цього м'язи починають активно рости.

У свою чергу дропсети поділяються теж на декілька різновидів.

1. Класичний дропсет: виконання вправи з вагою до максимального рівня, потім зменшення ваги приблизно на 25 % і знову виконання вправи «до відмови». Час відпочинку між сетами має бути мінімальний (2-3 секунди), проте інколи часу може йти більше у зв'язку із витратою його на зменшення ваги.

2. Потрійний дропсет відрізняється від класичного тим, що зменшення ваги відбувається двічі за один підхід.

Наприклад, виконуючи жим штанги на лаві, варто починати з початкової ваги (наприклад, 50 кг) і виконувати вправу до м'язової відмови. Після цього зменшити вагу на 20-25% (до 40 кг) і продовжити виконувати вправу

без відпочинку. Знову знизити вагу на 20-25% (до 30 кг) і завершуєте останню серію повторів. Таким чином, у потрійному дропсеті виконується три етапи вправи з прогресивним зменшенням ваги.

3. *Четвертий дропсет* будується аналогічно, але передбачає додаткове зниження ваги. Процес виглядає так:

- починаєте з початкової ваги і виконуєте вправу до відмови;
- зменшуєте вагу на 20-25% і продовжуєте вправу;
- знову знижуєте вагу на 20-25% і продовжуєте повтори.
- вчетверте знижуєте вагу на 20-25% і виконуєте завершальну серію.

4. *Прогресивний дропсет*: виконання класичного, потрійного та четвертного дропсетів зі збільшенням ваги на кожен з них.

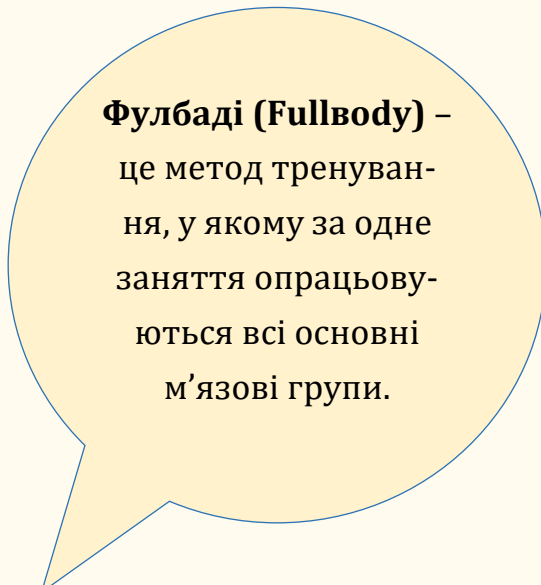
5. *Зворотний дропсет*: виконання потрійного дропсету, але не зі зменшенням ваги, а навпаки – зі збільшенням:

- підхід з досить легкою вагою, з 20-30-ма повтореннями, після першого підходу робиться пауза на 10 с;
- наступний сет цієї ж вправи, але вже з набагато більш важкою вагою, з 6-8 повтореннями;
- далі знову – пауза 10 с, і ще один підхід тієї ж вправи, але знову із збільшенням ваги, але вже з 1-3 повтореннями.

1.4.3. Види персональних тренувань. Фулбаді (Fullbody)

Фулбаді (Fullbody) – це метод тренування, у якому за одне заняття опрацьовуються всі основні м'язові групи. Комплекс включає 6-10 вправ, що спрямовані на різні ділянки тіла. Це ефективний спосіб тренування для осіб будь-якого рівня підготовки, зокрема початківців.

Основною метою таких тренувань є покращення загальної фізичної форми, зменшення жирової маси тіла, формування збалансованого спортивного силуету.



Фулбаді (Fullbody) – це метод тренування, у якому за одне заняття опрацьовуються всі основні м'язові групи.

Особливості тренувань фулбаді.

Під час тренувань фулбаді працюють основні м'язові групи: ноги, груди, спина, плечі, біцепс, трицепс і м'язи кору. Це дозволяє розвивати тіло пропорційно і зменшує ризик травм через дисбаланс м'язів. Зазвичай фулбаді проводяться 2-3 рази на тиждень, що забезпечує відновлення м'язів та достатню стимуляцію для прогресу.

Для початківців варто використовувати помірне навантаження, щоб сформувати правильну техніку виконання тих чи інших вправ. Для досвідчених – інтенсивність навантажень збільшується за рахунок суперсетів, дропсетів та інших видів силових навантажень.

У практиці фітнесу виокремлюють два типи тренувальних програм за системою «Full body»: з виконанням на кожному занятті одного і того ж комплексу вправ, або з виконанням різних вправ на одні й ті ж м'язові групи. Перший тип найбільш поширений серед силовиків, а також в тренажерних залах з обмеженою кількістю інвентарю.

Проте не усім підходять тренування за системою фулбаді. Вони будуть ефективними зокрема для людей з надмірною вагою (з проміжним типом між ендоморфами і мезоморфами) (середня вага по 3-4 підходи від 8 до 12 повторень); силовиків (2 підходи від 2-6 повторів з великою вагою); осіб, які лише розпочали тренуватись упродовж перших 8 місяців (під час кожного тренування можна виконувати одні й ті ж самі вправи, оскільки ще не відбулась м'язова адаптація); бодібілдерів перед змаганнями упродовж 2-4 місяців для максимального спалення підшкірного жиру (високоінтенсивні тренування з робочою вагою по 4-6 підходів з 8-20 повтореннями); осіб, які мають можливість тренуватись лише 2 рази на тиждень.

Для осіб, які володіють астеничним типом статури, не рекомендовано тренуватись за такою системою, оскільки їх організм не буде встигати відновлюватись.

Фулбаді – це вид тренувань, який є універсальним, дозволяє економити час, швидко спалювати калорії, підвищує силу, витривалість та гнучкість, покращує координацію рухів. Завдяки комплексному підходу тренування займають менше часу в порівнянні з роздільними програмами (спліт-системами). Завдяки рівномірному розподілу навантаження, м'язи отримують достатній час для відновлення.

Рекомендації для проведення тренувань

1. Техніка – перш за все.

Перш ніж збільшувати вагу, необхідно освоїти правильну техніку виконання вправ. Тому на початковому рівні краще виконати менше підходів, але правильно вивчити техніку виконання вправ та навчитись відчувати роботу м'язів.

2. Прогресивне навантаження.

Поступово збільшуйте вагу або кількість повторень, щоб забезпечити прогрес у тренуваннях. З часом організм звикає до систематичних навантажень під час тренувань, тому сети потрібно ускладнювати і технічно, і за рахунок ваги.

3. Розминка та заминка.

Перед тренуванням необхідно виконувати динамічну розминку для запобігання травмам, а після – вправи на розтяжку для зняття напруги з м'язів.

4. Збалансованість комплексу.

Уникайте перевантаження однієї м'язової групи. Усі частини тіла мають отримувати рівномірне навантаження.

1. Розминка (5-10 хвилин)

- Легка пробіжка або ходьба на доріжці.
- Динамічні вправи: обертання руками, ногами, нахили тулуба, підйоми колін.
- Кардіовправи (стрибки на місці (імітація стрибків на скакалці), біг на місці).

2. Основна частина тренування (50-60 хвилин)

Ноги та великі сідничні м'язи

1. Присідання зі штангою на плечах

- 3 підходи по 10-12 повторень;
- альтернатива для новачків: присідання без ваги або з гантелями.

2. Випади вперед із гантелями

- 3 підходи по 10 повторень на кожную ногу.

3. Сідничний місток

- 3 підходи по 15-20 повторень.

Спина

1. Станова тяга зі штангою

- 3 підходи по 8-10 повторень;
- альтернатива для новачків: тяга з меншою вагою або гантелями.

2. Підтягування (з власною вагою або з гумовою стрічкою)

- 3 підходи по 6-8 повторень.

Груди

1. Жим штанги лежачи на лаві

- 3 підходи по 8-10 повторень;
- альтернатива: жим гантелей.

2. Віджимання від підлоги

- 3 підходи по 12-15 повторень;
- для досвідчених: з обтяженням на спині.

Плечі

1. Армійський жим (жим штанги/гантелей стоячи)

- 3 підходи по 10 повторень.

Руки

1. Підйом гантелей на біцепс

- 3 підходи по 12 повторень.

2. Розгинання рук на трицепс із гантелями над головою

- 3 підходи по 10 повторень.

М'язи кору (прес)

1. Підйоми ніг у висі на турніку

- 3 підходи по 10-12 повторень.

2. Планка

- 3 підходи по 30-60 секунд.

3. Заминка (5-10 хвилин)

1. Розтягування для основних м'язових груп: ніг, спини, грудей, рук і плечей.
2. Глибоке дихання для відновлення.

Наведемо, наприклад, комплекс вправ для системи тренування фулбаді. Цей план тренування розрахований на середній рівень підготовки осіб 30-40 років, які не мають фізичних травм та проблем зі здоров'ям, але його можна адаптувати для новачків, зменшивши кількість повторень і вагу. У плані представлена умовна кількість повторень та підходів. Тренер повинен сам визначити їх оптимальну кількість відповідно до усіх показників особи, що тренується.

Комплекс охоплює основні м'язові групи, сприяє зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та покращенню загальної фізичної форми.

Рекомендації:

Необхідно тренуватись 3 рази на тиждень із перервою в 1 день між тренуваннями.

Відпочинок між підходами робити не більше 60-90 секунд.

Збільшувати вагу або кількість повторень поступово, щоб уникнути застою.

Записувати результати, щоб оцінювати свій прогрес або прогрес особи, яка тренується.

Отже, тренування фулбаді – це ефективний, простий і універсальний метод для підтримання загальної фізичної форми, схуднення та розвитку функціональних можливостей тіла. Завдяки своїй гнучкості цей підхід може бути адаптований до потреб будь-якого рівня підготовки, що робить його популярним серед широкого кола спортсменів.

1.4.4. Види персональних тренувань. Шейпінг

Шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на формування гармонійної фігури, поліпшення загальної фізичної форми, підтримання здоров'я та розвитку естетики тіла. Шейпінг виник у 80-х роках і досі залишається популярним видом тренувань, особливо серед жінок старше 30 років. Основна ідея шейпінгу – поєднання фізичних навантажень, спрямованих на зниження ваги, корекцію фігури та підвищення тону м'язів у поєднанні з правильним харчуванням та веденням здорового способу життя.

У своєму дослідженні ряд авторів зазначають, що система шейпінгу була створена з метою корекції фігури і надання їй рис жіночності, витонченості (на противагу атлетичній гімнастиці). Ці вправи добре зарекомендували се-

бе у модельному бізнесі, однак їх не бажано використовувати особам, які мають потребу профілактики захворювань окремих систем і органів [13].

У рамках персональних тренувань програма шейпінгу розробляється індивідуально для кожної особи залежно від її фізичних особливостей, рівня підготовки, віку та поставлених цілей.

Шейпінг охоплює різні аспекти фізичної активності:

- кардіотренування для спалювання калорій;
- силові вправи для тонізації та зміцнення м'язів;
- стретчинг для поліпшення гнучкості та еластичності.

Основна мета шейпінгу – створення естетично привабливого тіла. Тренер допомагає клієнту коригувати конкретні зони (наприклад, ноги, сідниці, прес), приділяючи увагу пропорціям і симетрії фігури.

Ряд авторів вказують на те, що під час занять шейпінгом клієнти переслідують дві цілі. Перша – корекція форми у чітко визначених частинах тіла, друга – зменшення об'єму визначених частин тіла та жирової тканини в них. Під час тренувального процесу з шейпінгу виділяють два етапи – катаболічний та анаболічний.

Катаболічна фаза в організмі створює стан енергетичного дисбалансу, який, у свою чергу, ініціює процес розщеплення залишків поживних речовин та включає їх в метаболічний процес. У результаті відбувається процес зменшення обсягу м'язової та жирової тканин на певних ділянках тіла.

Під час анаболічної фази в організмі створюються оптимальні умови для збільшення розмір м'язової тканини в певних частинах тіла. Для цього необхідна достатня кількість спеціальних поживних речовин для синтезу м'язових клітин і міофібрил.

Важливо враховувати розподіл катаболічних і анаболічних тренувань з урахуванням менструального циклу жінки. Фізичне катаболічне тренування слід проводити протягом першої половини менструального циклу, під час якого вважається, що через гіпертрофію кісток в організмі не створюються необхідні анаболічні умови під час метаболізму. Під час такого тренування пульс повинен бути в межах 120-150 уд/хв⁻¹. Анаболічні тренування відбувається в другій половині менструального циклу, після закінчення овуляції. У цей період порушується обмін речовин та створюються належні анаболічні умови, щоб гіпертрофія скелетних м'язів стала ефективною. Під час цієї фази тренування пульс становить 150-220 уд/хв⁻¹ [1].

Перед початком тренувального процесу, згідно з вимогами технології формування тіла за методикою шейпінгу, необхідно пройти фізичне обстеження та тестовий контроль. Найчастіше під час шейпінгу рекомендують використовувати вправи, які спрямовані на розвиток сідничних м'язів, зовнішніх та внутрішніх поверхонь стегна, м'язів кору, спини та рук. На кожну із цих зон відводяться окремі комплекси вправ.

Основні компоненти тренувань з шейпінгу

1. Розминка:

- легкі кардіовправи (ходьба, біг на місці);
- динамічне розтягування для підготовки м'язів до навантаження.

2. Основна частина:

- вправи підбираються для опрацювання всіх основних груп м'язів:
- ноги та сідниці: присідання, випади, махи ногами.
- м'язи кору: підйоми ніг, планка, скручування;
- спина та руки: згинання/розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, розведення гантелей;
- кардіовправи: стрибки, біг із високим підйомом колін та ін.

3. Заминка:

- вправи для зняття м'язової напруги;
- дихальні вправи для відновлення.

Перевагами шейпінгу як персональних тренувань є наступне:

- шейпінг орієнтований на створення збалансованої фігури без акценту на надмірному нарощуванні м'язової маси;
- персональний тренер коригує програму залежно від прогресу клієнта;
- шейпінг не вимагає наявності складного обладнання та може проводитися у спортивному залі, вдома чи на відкритому повітрі;
- програми тренувань включають різні типи вправ, що запобігає монотонності та підтримує мотивацію.

Наведемо комплекс вправ для системи тренування за системою шейпінгу. Цей план тренування розрахований на початковий або середній рівень підготовки жінок 30-40 років, які не мають фізичних травм та проблем зі здоров'ям, але його можна адаптувати під індивідуальні потреби та можливості, додаючи вагу, збільшуючи кількість повторень та підходів, або ж навпаки – зменшуючи.

Аеробна розминка (10 хвилин)

1. Легка ходьба на місці або на біговій доріжці.
2. Стрибки на скакалці або легкі стрибки з підйомом колін.
3. Колові оберти руками, плечима, тазом, колінами, щиколотками.

Основна частина (45-50 хвилин)

1. Вправи для стегон:

- присідання (з власною вагою або з обтяженням);
- випади вперед або назад;
- махи ногами вбік (з гумкою або без);
- жим ногами на тренажері.

2. Вправи для розвитку сідничних м'язів:

Цей етап спрямований на покращення тонуусу сідниць.

Приклади вправ:

- - сідничний місток;
- махи ногами назад;
- підйоми тазу з фітнес-м'ячем або на лаві.

3. Комплекс вправ для м'язів живота (3 вправи):

Вправи підбираються для зміцнення м'язів преса.

Приклади вправ:

- скручування лежачи (верхній прес);
- підйоми ніг у висі або лежачи (нижній прес);
- планка (для глибоких м'язів живота).

4. Додаткові вправи для спини та рук (за потреби):

Щоб уникнути дисбалансу, вправи для спини та рук рекомендується включати в кожне тренування.

Для спини:

- гіперекстензія;
- тяга верхнього блоку або тяга в нахилі.

Для рук:

- згинання рук з гантелями (біцепс);
- розгинання рук на трицепс (блочний тренажер або гантелі).

5. Силовий блок завершують вправи на еластичність м'язів:

Мета цього етапу – розтягнення та розслаблення м'язів після силового навантаження, підвищення їхньої гнучкості та зменшення ризику травм.

Приклади вправ:

- розтягування квадрицепсів (стоячи, утримуючи стопу за спиною);
- нахили вперед для розтягнення задньої поверхні стегна;
- розтягування м'язів спини.

Отже, шейпінг – це система, створена на основі наукових досліджень, що спрямована на всебічний розвиток жіночого організму. Встановлено, що заняття за цією методикою сприяють покращенню фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість і гнучкість. Тренування позитивно впливають на роботу різних систем організму, що в довгостроковій перспективі сприяє зміцненню як фізичного, так і психічного здоров'я. Крім того, шейпінг допомагає корегувати зовнішній вигляд і фізичну форму, враховуючи індивідуальні потреби кожної людини. Окрім цього, шейпінг можна вважати перспективним напрямом для створення різноманітних програм фізичного виховання, зокрема й для студентів.

1.4.5. Види персональних тренувань. Йога та пілатес

Швидкий темп життя змушує нас більше зосереджуватися на своєму фізичному та психічному самопочутті. Саме тому дедалі частіше предметом дослідження стають духовні практики у фітнесі, які спрямовані на поєднання фізичного та внутрішнього світу, пошуку гармонії та покращення не лише зовнішнього вигляду, але особистісного зростання.

Йога – це ефективна програма тренування для фізично активних людей, яка допомагає знайти гармонію між тілом та розумом. В основі цих занять лежать вдало поєднані статичні та динамічні пози, дихальні вправи, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, спрямовані на пошук рівноваги різних енергетичних потоків у тілі тих, хто займається [5].

Персональні тренування з йоги спрямовані на покращення фізичного, психічного та емоційного стану людини, що є особливо актуальним у сучасному світі з його швидким ритмом життя.

Основні аспекти персональних занять з йоги.

1. Розслаблення та релаксація:

- заняття допомагають зняти напругу, знизити рівень стресу та забезпечити психоемоційне розвантаження;
- особливо корисні для людей, які прагнуть гармонії із собою та навколишнім світом.

2. Реабілітаційна складова:

- використовуються як легке фізичне навантаження під час відновлення після травм, операцій чи хвороб;
- дозволяють поступово повернутися до активного способу життя без ризику перенапруження.

3. Фізичні вправи та розтяжка:

- вправи на розтягування мають статичний характер, акцентуючи увагу на точності рухів, пошуку м'язової рівноваги та розтягуванні хребта;
- такі техніки сприяють збільшенню довжини м'язів, їх еластичності та сили;
- виконуються повільно, з повною концентрацією на диханні та відчуттях тіла.

4. Дихальні техніки:

- дихальні вправи (пранаями) допомагають покращити роботу дихальної системи, наситити організм киснем, заспокоїти нервову систему та сприяти відновленню енергетичного балансу.

5. Гармонізація тіла і розуму:

- заняття з йоги вчать усвідомленості, концентрації уваги та внутрішнього спокою;
- сприяє покращенню загального самопочуття, формуванню впевненості та позитивного настрою.

Тренування з йоги адаптуються до потреб кожного учасника, що робить їх універсальними та доступними для людей різного віку і рівня фізичної підготовки.

Пілатес – це форма оздоровчої аеробіки, метою якої є підтримка гармонійного функціонування тіла та розуму. Заняття спрямовані на зміцнення м'язів, підвищення їхнього тону, поліпшення координації рухів, розвитку грації та пластичності, а також попередження м'язового дисбалансу.

Основні принципи пілатесу:

- контроль – всі рухи виконуються свідомо, з максимальною точністю;
- концентрація – увага приділяється кожному етапу вправи та концентрується на певних зонах тіла, особа, яка тренується, повинна відчувати усі м'язи, які задіяні під час виконання вправи;

- центрування – акцент на зміцненні «центру сили» (м'язи кору: прес, попереk, тазове дно);
- дихання – правильне дихання, яке синхронізується з рухами. Дихання повинно бути глибоким, гармонійним, що відображає принцип йоги та функціональні особливості організму;
- плавність рухів – уникнення різких рухів і перевантаження;
- стабільність і витягування – розвиток стійкості, балансу і витягнення тіла;
- точність – під час пілатесу необхідно дотримуватись певної послідовності, структури вправ, рухи мають бути точними та контрольованими.

Пілатес базується на синтезі східних і західних концепцій роботи м'язового апарату. Східні підходи акцентують увагу на гармонії тіла й розуму, а західні – на розвитку сили та витривалості.

Це цілісний підхід до фізичного тренування, заснований на фізіологічних і біомеханічних принципах, що забезпечує безпечне виконання вправ із позитивним впливом на тіло. Заняття проводяться як на спеціальному килимку (Matwork Pilates, Mat Pilates), так і з використанням спеціалізованого обладнання (Apparatus або Equipment Pilates).

У тренуваннях на килимку учасники здебільшого виконують вправи в положенні сидячи або лежачи, використовуючи гравітацію для стабілізації «центру сили» (м'язи кора). Вправи можуть виконуватися на спині, животі, боці, сидячи або стоячи на колінах і долонях. Таке розмаїття позицій допомагає підтримувати баланс і гармонію опорно-рухової системи.

Ключовими рухами у пілатесі є згинання вперед, бічні нахили, розгинання та обертання хребта. Кожна вправа починається зі стабілізації або контрольованого руху спини, що забезпечує безпеку та ефективність тренувань.

Тренування за системою пілатесу зосереджене на оптимальному використанні моторних агрегатів, що забезпечує енергоефективність і високу якість рухів. Основним джерелом опору є власна вага тіла, яка використовується у всіх вправах на маті. Різноманітність положень тіла та зміни довжини важелів кінцівок дозволяють поступово збільшувати складність вправ у міру зростання фізичної підготовленості учасників.

Метод також включає важливий психологічний аспект, зокрема увагу до дихання та концентрації під час виконання вправ. Пілатес сприяє розвитку свідомого контролю над рухами, самоконтролю, усвідомлення власного тіла, а також формуванню легкості та грації в рухах.

Різновиди пілатесу:

Класичний (базовий) – передбачає освоєння базових рухів і технік. Підходить для новачків та людей, які відновлюються після травм.

Атлетичний – інтенсивніший варіант, який включає вправи на розвиток сили та витривалості. Часто застосовується спортсменами.

Хореографічний – орієнтований на розвиток гнучкості та грації, базується на елементах танцювальних рухів.

Пілатес ідеально підходить людям будь-якого віку, незалежно від рівня фізичної підготовки. Це універсальна методика для тих, хто прагне досягти балансу між тілом і розумом, водночас поліпшуючи фізичну форму.

Як техніку йоги, так і техніку пілатесу можна використовувати в системі персональних тренувань раз або двічі на тиждень для розтягнення та відновлення м'язів, налагодження балансу, відпочинку від інтенсивних навантажень упродовж тижня.

1.4.6. Види персональних тренувань. Стретчинг

Стретчинг (від англійського «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ, спрямований на покращення гнучкості тіла шляхом розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль. Він є самостійною системою тренувань і виконує широкий спектр завдань, починаючи від підвищення рухливості до профілактики травматизму та покращення загального самопочуття [6, с. 39].

Розтягування м'язів виконується шляхом статичних або динамічних рухів, таких як шпагати або розтягування в різних позах. Вправи включають чергування напруження і розслаблення м'язів для глибшого ефекту.

Цілі тренувань у стретчингу:

1. Основне завдання – покращення гнучкості тіла. Висока гнучкість сприяє правильній поставі, покращенню роботи внутрішніх органів та профілактиці болю у попереку.
2. Зменшення болю: допомагає знизити м'язовий біль після інтенсивних фізичних навантажень.
3. Рухливість: покращує рухливість у суглобах і збільшує амплітуду рухів.
4. Координація та грація: поліпшує координацію рухів, сприяє технічному виконанню вправ і робить рухи більш плавними та естетичними.

5. Зниження ризику травм: підвищує еластичність м'язів і сухожилів, зменшуючи ймовірність розтягнень і травм.

Типи вправ у стретчингу.

Статичний стретчинг. Вправи, які утримуються у певному положенні протягом кількох секунд (наприклад, шпагати або нахили). Основний акцент – на поступовому і контрольованому розтягуванні м'язів. При цьому після закінчення 30-секундної фіксації неприємні відчуття обов'язково повинні проходити або швидко загасати. Існує два способи виконання цього виду розтягування. Перший – потрібно зафіксувати положення тіла в певній позі, внаслідок чого відбувається розтягування певної групи м'язів (м'який стретчинг). Другий спосіб включає три фази: спочатку м'язи відчувають напругу, потім – розслаблення, після чого їх потрібно поступово розтягувати. Статичний стретчинг спрямований насамперед на підвищення загального тону м'язів, їх розслаблення у місцях «зажимів», поліпшення постави та боротьбу з відкладенням солей.

Динамічний стретчинг. Поєднання розтягувальних рухів із контрольованим ритмом, що допомагає розігріти м'язи перед основним тренуванням.

PNF-стретчинг (пропріоцептивне нервово-м'язове полегшення). Включає чергування напруження і розслаблення м'язів для максимального розтягування.

Пасивний стретчинг – той, при якому розтягування м'язів відбувається в основному за рахунок зусиль партнера або тренера, тобто під дією зовнішнього навантаження.

Стретчинг можна використовувати як окреме тренування або з певною цільовою спрямованістю. Наприклад, як засіб загальної фізичної підготовки – для осіб похилого віку або як засіб лікувальної фізичної культури – для профілактики травматизму у спортсменів, для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень, як засіб коригуючої гімнастики. У цьому аспекті використовуються не лише ефекти стретчинга, які призводять до поліпшення гнучкості, але й інші його механізми дії на організм. У той же час розвиток гнучкості – одне з головних призначень стретчинга.

Послідовність дії на окремі м'язові групи і сегменти тіла не має істотного значення. Найчастіше послідовність визначається завданнями тренування.

Використовують такі варіанти як:

- від дрібних м'язових груп до великих;
- від м'язів кінцівок до м'язів тулуба;

- від верхніх сегментів тіла до нижніх;
- чергування м'язів-антагоністів.

Залежно від цілей заняття стретчинг можна використовувати:

- у розминці для підготовки м'язів;
- для розвитку гнучкості як окреме заняття;
- як релаксуюча процедура, як правило, в заключній частині заняття (заминці).

Коли стретчинг застосовується як самостійне заняття слід дотримуватись деяких додаткових принципів:

- впливу послідовно мають бути піддані всі основні сегменти тіла, проте основна увага має бути приділена м'язам і сполучнотканинним утворенням тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються в положенні сидячи і лежачи;
- доцільно передбачати два кола вправ на одні і ті ж сегменти тіла. Перше коло – використовуються пасивні статичні методи стретчинга. Друге коло – активний динамічний стретчинг, PNF використовується підготовленими учасниками;
- найбільш ефективним є заняття, в якому стретчинг поєднується із силовими вправами. Склад та співвідношення вправ може широко варіюватися залежно від цілей тренування і контингенту людей;
- тривалість заняття 20-55 хвилин. У тижневому циклі може плануватися до трьох занять. Найбільш ефективна оздоровча фітнес-програма може бути складена з 3-4 комбінованих тренувань. Наприклад, у двох тренуваннях застосовуються кардіо-фітнес (аеробні вправи) та стретчинг. У двох інших – силовий фітнес + стретчинг.
- періодичність застосування стретч-тренувань у тижневому циклі залежить від глибини катаболічного ефекту заняття. При високому катаболічному ефекті від заняття необхідно давати відпочинок м'язам для їх відновлення, інакше виникатиме хронічний біль і різко збільшиться вірогідність травматизму. При використанні менш інтенсивних навантажень, тренування можуть проводитись щодня.

1.4.7. Види персональних тренувань. Кросфїт

Кросфїт – це високоїнтенсивна система тренувань, яка поєднує вправи з різних спортивних дисциплїн, таких як важка атлетика, гімнастика, кардіонавантаження, гирьовий спорт, пауерліфтинг і навіть веслування. Основна мета кросфїту – розвинути всебічну фізичну підготовку, включаючи силу, витривалість, гнучкість, швидкість, баланс і координацію.

Кросфїт був розроблений колишнім гімнастом Грегом Глассманом і виник у місті Санта-Круз, штат Каліфорнія, на західному узбережжі США. Спочатку, у 1995 році, цей напрямок використовувався виключно для тренування пожежників, поліцейських і військових підрозділів США. Однак широку популярність кросфїт здобув лише у 2000 році, коли Глассман створив власний веб-сайт і почав публікувати на ньому програми тренувань.

Типове тренування з кросфїту складається з кількох раундів, що включають 3-5 вправ. Основна мета – виконати якомога більше раундів за встановлений час або завершити задану кількість раундів у найкоротший термін. Вправи виконуються без перерв, у форматі суперсетів. У тренуваннях використовуються три основні види вправ:

- кардіо (біг, веслування, велосипед);
- вправи з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання);
- вправи з використанням вільної ваги (штанга, гирі). Кожне заняття відрізняється новими комбінаціями вправ, що додає різноманітності.

Особливістю кросфїту є відсутність вузької спеціалізації. Поєднання різних видів активності, таких як важка атлетика, гімнастика, біг, гирьовий спорт, вправи з власною вагою, плавання та веслування, забезпечує багатогранний тренувальний процес. Це робить заняття цікавими, ефективними та універсальними, адже їх можна легко адаптувати до рівня фізичної підготовки будь-якої людини.

Кінцева мета кросфїту – покращення загальної фізичної форми, витривалості та здатності реагувати на будь-які фізичні виклики. Тренування сприяють розвитку сили, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, покращують координацію, допомагають схуднути та формують підтягнуту, гармонійну фігуру.

Дослідження підтверджують, що найбільшу кількість м'язових волокон активізують вправи високої інтенсивності. Наша мускулатура складається з тисяч м'язових волокон, і під час вправ низької інтенсивності працює лише 10-20% з

них. Високоінтенсивні тренування дозволяють задіяти максимальну кількість волокон, прискорюють обмін речовин та сприяють зниженню жирової тканини.

Досвідчений тренер із кросфіту може розробити програму тренувань, яка стимулює максимально широкий спектр адаптацій організму, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток. Такий підхід можна вважати зразковим способом підтримки здоров'я та фізичної форми.

Тренувальна система кросфіту пропонує безліч варіацій одних і тих самих вправ, які можна комбінувати в різні групи, додаючи змінні вагові навантаження. При складанні програми важливо правильно розрахувати рівень навантаження з урахуванням статі, віку та фізичної підготовки людини. Інтенсивність тренувань також налаштовується індивідуально, щоб забезпечити ефективність і безпеку занять.

У кросфіті всі вправи поділяються на три основні категорії, кожна з яких спрямована на розвиток специфічних аспектів фізичної підготовки:

1. М – Метаболічні тренування («кардіо»).

Ця група вправ спрямована на підвищення витривалості, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Завдання кардіотренувань – покращити здатність організму ефективно використовувати кисень і збільшити витривалість м'язів.

Основні вправи:

Біг (на доріжці, стадіоні чи пересіченій місцевості).

Веслування на тренажері.

Велосипед (звичайний або стаціонарний).

Стрибки через скакалку.

Аеробні комплекси (наприклад, берпі в високому темпі).

2. G – Гімнастика (вправи з власною вагою).

Вправи цієї категорії спрямовані на розвиток сили, гнучкості та координації рухів. Вони задіюють стабілізаційні м'язи, допомагаючи підвищити контроль над власним тілом. Гімнастичні вправи відрізняються простотою в обладнанні, але вимагають технічної точності.

Основні вправи:

Підтягування (на перекладині чи кільцях).

Віджимання (класичні, на брусах або в стійці на руках).

Присідання (звичайні або на одній нозі).

Планка та її варіації.

Гімнастичні скручування (для пресу).

3. W – Вправи з додатковою вагою.

Ця група включає елементи важкої атлетики, гирьового спорту та пауерліфтингу. Вправи спрямовані на розвиток максимальної сили, вибухової потужності та загальної функціональної фізичної підготовки.

Основні вправи:

Присідання зі штангою (на спині, на грудях або над головою).

Жим штанги лежачи.

Ривок та поштовх штанги.

Мертва тяга (різні варіації).

Робота з гирями (махи, жими, швунги).

Вправи з медичними м'ячами (медболами), наприклад, метання або жими.

Особливості програмування:

1. Вправи з цих трьох груп часто комбінуються у комплексах, щоб забезпечити різносторонній розвиток атлета.
2. Поєднання вправ із категорій M, G та W дозволяє створити високоінтенсивні інтервальні тренування, які сприяють покращенню загальної фізичної форми.
3. Вправи чергуються в залежності від рівня фізичної підготовки та цілей учасника, забезпечуючи як варіативність, так і адаптацію до навантажень.

WOD (Workout of the Day) – це концепція тренування дня у кросфіті, яка являє собою заздалегідь сплановану програму вправ, розроблену для досягнення різноманітних фізичних цілей. Кожен WOD має унікальну структуру, інтенсивність і набір вправ, що дозволяє робити тренувальний процес цікавим та ефективним.

Багато стандартних програм WOD мають жіночі імена, наприклад, «Fran», «Cindy», «Angie». Вибір імен пояснюється тим, що засновник кросфіту Грег Глассман порівнював ці тренування з природними стихіями: як урагани та шторми мають імена, так і ці тренування «збивають з ніг».

Унікальна особливість WOD полягає в тому, що тренувальні дні ніколи не повторюються, завдяки чому організм не звикає до одноманітних наван-

тажень. Це сприяє постійному прогресу, розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості.

Fran

1-15-9 повторів:

1. Трастери (штанга або гантелі).
2. Підтягування.

Виконання якомога швидше.

Cindy

AMRAP за 20 хвилин:

1. 5 підтягувань.
2. 10 згинань та розгинань рук в упорі лежачи.
3. 15 присідань з власною вагою.

Angie

Виконання на час:

1. 20 підтягувань.
2. 20 згинань та розгинань рук в упорі лежачи.
3. 100 скручувань.
4. 100 присідань.

У WOD вправи виконуються в режимі високої інтенсивності, часто з обмеженням у часі або за кількістю підходів. Це дозволяє розвивати витривалість і силу, а також активно спалювати калорії.

1.4.8. Види персональних тренувань. Фітбол та BOSU

Фітбол – це спеціалізована фітнес-програма, що використовує гумові м'ячі великого розміру для виконання фізичних вправ. Вона орієнтована на зміцнення різних м'язових груп, покращення координації, розвитку гнучкості та оздоровлення організму.

М'яч для фітболу виготовлений із міцної резини або полівінілхлориду, здатний витримувати вагу до 300 кг. Діаметр варіюється від 45 см (дитячі моделі) до 85 см (для людей зростом понад 190 см). Повітряне наповнення забезпечує пружність і адаптує м'яч до ваги користувача.

Тренування за системою фітбол здійснюють позитивний вплив на організм:

- зміцнення м'язів, особливо стабілізаторів тулуба;
- покращення роботи опорно-рухового апарату;
- стимуляція серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток вестибулярного апарату і рівноваги.

Вправи у системі фітбол є досить універсальними. Зміна положень тіла на м'ячі дозволяє працювати з різними групами м'язів: кору, спини, рук, ніг. М'яч для виконання як статичних, так і динамічних вправ. Різні варіанти опори на м'яч (сидячи, лежачи, спираючись м'ячем на стіну) створюють численні можливості для тренування.

Через необхідність утримувати баланс і підтримувати рівновагу йде активне спалювання калорій. На сьогоднішній день, фітбол однаково використовується як для осіб з вадами, так і для здорових. Заняття фітнесом з використанням фітболу підходять для вагітних жінок, оскільки зміцнюється м'язовий корсет, в той час як розвантажуються ноги і хребет. Також фітбол широко використовується в таких напрямках, як пілатес, фітбол корекція, функціональний тренінг. Заняття фітнесом з фітболом особливо підходять для жінок, які відновлюють форму після пологів [19].

Типовий комплекс фітбол-вправ може включати:

1. Розминка: легкі нахили тулуба або переكاتи на м'ячі.
2. Силові вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на м'яч, присідання зі спиною до стіни, притискаючи м'яч до неї.
3. Розтягування: розтягування м'язів спини та ніг, лежачи на м'ячі.
4. Завершальна частина: вправи на розслаблення та стабілізацію.

BOSU-тренування – це сучасна фітнес-програма, яка використовує спеціальний тренажер BOSU BALANCE TRAINER. Цей інструмент дозволяє поєднувати силові, кардіо- і координаційні вправи, сприяючи всебічному розвитку фізичних якостей і вдосконаленню роботи вестибулярного апарату. Прототип тренажера з'явився в 1999 році для підготовки професійних спортсменів. Сьогодні BOSU використовують у фітнес-програмах для різних вікових категорій та рівнів фізичної підготовки.



Рис.1.2. Тренажер BOSU (балансувальна платформа)

Особливості BOSU BALANCE TRAINER:

Платформа діаметром близько 63 см з ручками для зручного використання, які можна прикріпити. Купол-півсфера з міцної гуми, висотою приблизно 30 см. Пружність купола можна регулювати, змінюючи об'єм повітря через клапан.

Режими використання:

Півсферою вгору: платформа використовується як стабільна опора для виконання базових вправ.

Півсферою вниз: створюється додаткова нестабільність для розвитку балансу і залучення м'язів-стабілізаторів.

Під час занять BOSU для новачків використовуються прості рухи з середнім темпом і відсутністю різких стрибків. Комбінації нагадують базові степ-вправи.

Для досвідчених у програму включають інтервальні та силові вправи, що потребують хорошої координації та витривалості.

Для спортсменів використовують високоінтенсивні вправи з використанням нестабільності тренажера для розвитку спеціалізованих навичок. BOSU активно використовують професійні команди з волейболу, хокею, гірськолижного спорту.

Типи вправ на BOSU:

1. Кардіо: біг на місці, стрибки, бічні переміщення.
2. Силові: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, планки.

3. Стретчинг: вправи на розтягнення м'язів і відновлення.
4. Інтервальні тренування: чергування вправ на витривалість і силу.

Для успішного тренування за системою BOSU необхідно використовувати високі кросівки із неслизькою підошвою для додаткової підтримки стопи. Починати тренування з середнього темпу і поступово збільшувати складність вправ. Велику увагу звертати на техніку, щоб уникнути травм.

BOSU-тренування є універсальним способом покращити фізичну форму, координацію та витривалість, роблячи тренувальний процес цікавим та ефективним.

1.4.9. Види персональних тренувань. Колове тренування

Колове тренування – це популярна фітнес-програма, яка базується на проходженні декількох послідовних «станцій», кожна з яких передбачає виконання конкретної вправи або серії вправ. Цей підхід використовують як у спорті для підвищення фізичної підготовки, так і в оздоровчих програмах.

Особливості колового тренування

Учасники тренування рухаються між «станціями» в коловій послідовності. На кожній станції виконують вправу, спрямовану на розвиток певної фізичної якості, наприклад, сили, витривалості або гнучкості.

Тривалість роботи на одній станції зазвичай становить 30-60 секунд, після чого особа, яка тренується, переходить до наступної.

Під час колового тренування використовують 5-7 різних станцій, які можуть бути як статичними (вправи на місці), так і динамічними (переміщення). Вправи можуть виконуватися з обладнанням (гантелі, еспандери, гири, фітболи), або без нього (вправи з власною вагою).

Типи вправ:

1. Силкові: присідання, випади, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування.
2. Кардіо: стрибки, біг на місці, стрибки через скакалку.
3. Гнучкість і баланс: вправи на розтягнення, планки, вправи на балансування.

Загальна тривалість колового тренування – 20-40 хвилин. Інтенсивність залежить від рівня підготовки учасників і може бути адаптована. Між станціями можливий короткий відпочинок (10-30 секунд).

Цілі та переваги колового тренування

1. Розвиток фізичних якостей: зміцнення м'язів, можливість виконувати силові вправи тривалий час без втрати ефективності, підвищення загальної працездатності серцево-судинної системи.
2. Різноманітність:
 - змінні вправи і формат занять запобігають монотонності;
 - тренування легко адаптувати під різні цілі, наприклад зниження ваги, зміцнення м'язів або підвищення витривалості.
3. Зручність:
 - можливість проводити тренування як у залі, так і вдома;
 - вправи без обладнання дозволяють виконувати їх у будь-яких умовах.
4. Комплексний підхід:
 - залучення до роботи різних груп м'язів у межах одного заняття;
 - розвиток фізичних навичок, корисних у повсякденному житті.

Приклад структури колового тренування

Розминка (10 хвилин): легкі кардіо-вправи та динамічні розтягування.

Основна частина:

Станція 1: присідання з вагою (30 секунд).

Станція 2: стрибки через скакалку (30 секунд).

Станція 3: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (30 секунд).

Станція 4: планка (30 секунд).

Станція 5: випади вперед (30 секунд).

Повторення: проходження всіх станцій 2-3 рази з перервами 1 хвилина між колами.

Заминка (10 хвилин): розтягування і вправи на розслаблення.

Даний комплекс вправ можна використовувати для осіб середньої фізичної підготовленості, які технічно правильно можуть виконати ту чи іншу вправу. Вікова категорія: від 20 до 40 років. Відсутність зайвої ваги та хроні-

чних захворювань. Відповідно до рівня фізичної підготовки тренеру варто коригувати складність вправ.

Отже, колове тренування – це ефективний і гнучкий спосіб поліпшення фізичної форми, який підходить для людей з будь-яким рівнем підготовки.

1.4.10. Види персональних тренувань. Табата

Система Табата, яка є однією з найвідоміших форм високої інтенсивності інтервальних тренувань (ВІТ), залишається популярною та затребуваною завдяки своїй ефективності й адаптивності до сучасних потреб у фітнесі та спорті. Її актуальність зумовлена не лише практичними перевагами, а й сучасними науковими дослідженнями, які підтверджують позитивний вплив таких тренувань на організм.

Табата дозволяє отримати максимальну користь за мінімальний час, що ідеально відповідає швидкому темпу життя. Тренування займають всього 4 хвилини (8 раундів по 20 секунд роботи з 10 секундами відпочинку).

Зростаюча популярність тренувань ВІТ стимулює інтерес до Табати як однієї з найбільш ефективних методик. Дослідження показують, що система Табата допомагає збільшити аеробну та анаеробну витривалість.

Інтервальні тренування сприяють спалюванню жиру, поліпшенню функції серцево-судинної системи та зміцненню м'язів. Активізація метаболізму триває навіть після завершення тренування, що сприяє ефективнішому використанню енергії організмом.

Систему можна адаптувати для початківців, професійних спортсменів або навіть людей із певними обмеженнями у здоров'ї. Вправи можуть варіюватися від звичайних присідань до високоінтенсивних стрибків або вправ з вагою.

Запропонований приклад плану тренувань призначений для осіб з середнім рівнем фізичної підготовки, які не мають хронічних захворювань. Орієнтовний вік: від 20 до 45 років. Комплекс підходить як для чоловіків, так і для жінок. Вправи можна спрощувати, або ж ускладнювати відповідно до фізичних можливостей осіб, що тренуються.

Табата використовується у різних сферах: фітнес-клубах, реабілітаційних програмах, підготовці спортсменів та навіть для тренувань вдома. Її принципи інтегрують у різні фітнес-напрямки, такі як кросфіт, кардіотренування, заняття з гирями, йога або танцювальні програми.

Тренування триває 4 хвилини та складається з 8 раундів, кожен із яких включає:

- 20 секунд інтенсивної роботи;
- 10 секунд відпочинку.

План тренування:

Розминка (5-7 хвилин):

1. Легка пробіжка або стрибки на місці (2 хвилини).
2. Розтягування основних м'язових груп (ноги, руки, спина, плечі).

Основна частина (4 хвилини):

Вправи виконуються по черзі, за принципом 20 секунд роботи / 10 секунд відпочинку.

Раунд 1: присідання зі стрибком (задіяно м'язи ніг, сідниць, серцево-судинна система).

Раунд 2: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (м'язи грудей, рук, плечей).

Раунд 3: стрибки на місці з підйомом колін до грудей (кардіо).

Раунд 4: планка з переходом на передпліччя (укріплення м'язів кора, рук, спини).

Раунд 5: махи ногами назад (з акцентом на сідниці).

Раунд 6: згинання та розгинання рук в упорі лежачи з дотиком плеча (після кожного віджимання торкнутися рукою протилежного плеча).

Раунд 7: бічні випади з підйомом рук.

Раунд 8: планка з бічними поворотами стегон.

Заминка (5 хвилин):

1. Розтягування всіх м'язових груп, які працювали під час тренування.
2. Спокійне дихання, щоб відновити ЧСС.

Окрім цього інтервальні тренування Табата сприяють поліпшенню кровообігу, підвищенню витривалості серця та зниженню ризику серцево-судинних захворювань. Завдяки інтенсивному впливу, Табата стимулює

спалювання калорій навіть після завершення тренування (ефект після пікової активності). Тренування допомагають зменшити рівень стресу, підвищити концентрацію уваги та сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій. Тренування за системою Табата забезпечують залучення різних м'язових груп, розвиваючи їхню силу, витривалість та координацію. Регулярні тренування Табата можуть допомогти організму ефективніше використовувати інсулін, що може підвищити здатність тіла спалювати жир. Ще одне недавнє дослідження показало, що виконання тренувань Табата протягом 10 тижнів значно покращило респіраторну форму учасників на 28% [22].

Популярність системи Табата в сучасному світі пояснюється її універсальністю, ефективністю та науково підтвердженим позитивним впливом на організм. Вона залишається актуальною як для професійних спортсменів, так і для тих, хто прагне покращити свою фізичну форму в обмежений час.

1.4.11. Види персональних тренувань. Дитячі тренування

Фізична активність є невід'ємною складовою гармонійного розвитку дитини. Регулярні вправи допомагають не лише зміцнити тіло, а й сприяють розумовому, емоційному та соціальному благополуччю дитини.

У загальному можна виокремити декілька видів персональних тренувань, які можна проводити з дітьми різної вікової категорії.

- 1. Фітнес для дітей.** Спрямований на розвиток гнучкості, координації, витривалості, сили та загального зміцнення організму. Програма включає:
 - вправи на розтягнення;
 - кардіо-навантаження у формі гри;
 - легкі силові вправи з власною вагою.
- 2. Танцювальні тренування.** Ідеальні для розвитку ритму, гнучкості та координації. Включають хореографію, вивчення базових рухів різних танцювальних стилів (хіп-хоп, латина, джаз-фанк).
- 3. Спортивні тренування.** Складаються з вправ, які готують дитину до занять конкретним видом спорту (футбол, гімнастика, теніс). Такі тренування допомагають вдосконалювати техніку, зміцнюють м'язи та підвищують витривалість.

- 4. Розвиваючі тренування.** Орієнтовані на гармонійний розвиток. Включають балансування, вправи на вестибулярний апарат, кросфіт для дітей у спрощеній формі, фітбол-заняття та інші.
- 5. Йога для дітей:** Допомагає розвинути увагу, гнучкість і гармонію з тілом. Заняття складаються з простих асан, технік дихання та ігрових вправ для концентрації. Дітям потрібні вправи, які можуть допомогти їм впоратися з різними ситуаціями, особливо коли йдеться про керування сильними емоціями. Дихальна вправа є однією з таких технік, яка покращує загальне самопочуття, оскільки контрольоване дихання може розслабити м'язи.

Наведемо приклади декількох вправ дихальної гімнастики для дітей.

Бульбашкове дихання: потрібно навчити дітей пускати бульбашки, зосереджуючись на диханні. Це автоматично заспокоїть їхній розум.

Використання квітів: вдихнути запах квітки. Роблячи це, потрібно керувати їх вдихнути, ненадовго затримати дихання та повільно видихнути. Ця техніка стимулює глибоке дихання.

Використання м'якої іграшки: використання будь-якої м'якої іграшки може зробити вправи ще приємнішими. Ставлячи іграшку на живіт, варто попросити дитину глибоко дихати, щоб спостерігати, як вона піднімається і опускається. Це допоможе їй візуалізувати своє дихання і може викликати в дитини деяку цікавість спробувати це навіть після закінчення тренування.

Перед початком персональних тренувань обов'язково проконсультуватися з педіатром або спортивним лікарем, щоб визначити оптимальний рівень фізичних навантажень.

Розділ 2

ВИДИ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Умовно тренажери можна поділити на дві категорії: кардіотренажери та силові тренажери.

Кардіотренажери це бігові доріжки, орбітреки, велотренажери, степери, клімбери, гребні тренажери.

Силові тренажери призначені для розвитку м'язової сили, витривалості та гіпертрофії (збільшення м'язової маси). Вони дозволяють ізолювати певні групи м'язів, працювати з фіксованими траєкторіями руху та зменшувати ризик травм.

Основні види силових тренажерів.

Вантажно-блокові тренажери (з вбудованим стеком вантажів): кросовер, гравітон, тренажер для зведення/розведення ніг, тяга верхнього блоку, тяга нижнього блоку.

Тренажери зі вільними вагами: силова рама, машина Сміта, гак-машина та ін.

Важільні тренажери для жиму ногами, жиму від грудей, тяги до поясу, тренажер «Батерфляй».

Гіперекстензія та ізолюючі тренажери: римський стілець, різновиди лавки та ін.

2.1. КАРДІОТРЕНАЖЕРИ

Бігова доріжка



Рис. 2.1. Бігова доріжка

Бігова доріжка – це популярний кардіотренажер, який імітує біг або ходьбу, дозволяючи тренуватися в приміщенні незалежно від погодних умов. Вона складається з бігового полотна, яке рухається завдяки електромотору або механічному приводу, а також панелі керування для налаштування швидкості, нахилу та інших параметрів.

Основні види бігових доріжок:

- механічна – рух полотна залежить від зусиль користувача, працює без електрики;

- магнітна – вдосконалена версія механічної доріжки з плавним ходом;
- електрична – оснащена двигуном, що рухає полотно автоматично, має різні режими тренувань;
- професійна – більш потужна, з амортизацією та додатковими функціями для інтенсивних тренувань.

Під час тренування на біговій доріжці працюють наступні м'язи:

- чотириголовий м'яз стегна (передня поверхня стегна);
- біцепс стегна (задня поверхня стегна);
- сідничні м'язи;
- литкові м'язи;
- м'язи кора (прес, поперек, косі м'язи живота);
- м'язи спини (при правильній поставі).

Переваги бігової доріжки:

- покращує витривалість та роботу серця;
- допомагає ефективно спалювати калорії та схуднути;
- дозволяє тренуватися незалежно від погоди;
- регулювання швидкості та нахилу для різного рівня підготовки;
- менше навантаження на суглоби завдяки амортизаційній системі.

Орбітрек (еліптичний тренажер)

Орбітрек, або еліптичний тренажер, – це кардіотренажер, який поєднує в собі елементи бігу, ходьби та велотренування. Завдяки плавним еліптичним рухам він створює мінімальне навантаження на суглоби, що робить його безпечним для людей будь-якого віку та рівня підготовки.

Основні характеристики:

- еліптична траєкторія руху – знижує ударне навантаження на суглоби;
- рухомі та стаціонарні ручки – можна використовувати для тренування верхньої частини тіла;
- регулювання навантаження – зміна рівня опору дозволяє збільшувати або зменшувати інтенсивність тренування;
- режими тренувань – сучасні орбітреки мають вбудовані програми для кардіо, інтервальних та силових орбітреку працюють наступні м'язи:
- м'язи ніг (квадрицепси, біцепс стегна, литкові м'язи);
- сідничні м'язи;
- м'язи пресу (при активному русі);
- м'язи спини (залежно від положення корпусу);
- м'язи рук та плечей (при використанні рухомих ручок).



Рис. 2.2. Орбітрек

Велотренажер

Велотренажер – це кардіотренажер, який імітує їзду на велосипеді, допомагаючи покращити витривалість, спалювати калорії та зміцнювати м'язи нижньої частини тіла. Він складається з сидіння, педалей, керма та системи опору (механічної, магнітної або електромагнітної).

Основні види велотренажерів:

- вертикальний – нагадує звичайний велосипед, дозволяє тренуватися в сидячому положенні;



Рис. 2.3. Велотренажер

- горизонтальний – має зручне сидіння зі спинкою, знижує навантаження на спину та суглоби;
- спінбайк (груповий велотренажер) – використовується в інтенсивних тренуваннях, має важкий маховик і плавний хід;
- міні-велотренажер – компактний варіант без сидіння, дозволяє тренувати ноги та навіть руки.

Під час тренування на велотренажері працюють наступні м'язи:

- сідничні м'язи;
- чотириголовий м'яз стегна (передня поверхня стегна);
- біцепс стегна (задня поверхня стегна);
- литкові м'язи;
- м'язи кора (при правильному положенні тіла).

Степпер

Степпер – це кардіотренажер, який імітує ходьбу сходами. Він використовується для тренування м'язів ніг, сідниць, серцево-судинної системи та загального зміцнення організму.

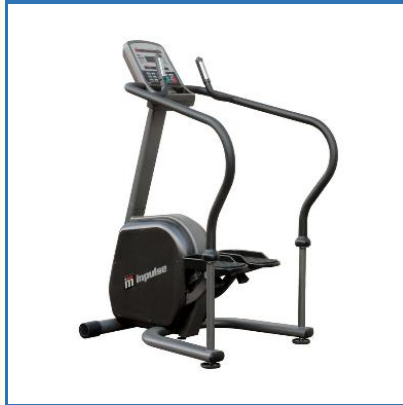


Рис. 2.4. Степпер

Основні види степперів:

- класичний степпер – має дві педалі, які рухаються вгору-вниз, створюючи ефект підйому сходами;
- міні-степпер – компактний варіант без поручнів, підходить для домашнього використання;
- поворотний степпер – доповнений бічними рухами, що задіює косі м'язи живота;
- степ-платформа – використовується в аеробних тренуваннях, де вправи виконуються за рахунок підйому і спуску на платформу.

Тренування на степпері включає в роботу кілька основних груп м'язів, зокрема:

1. Нижня частина тіла:

- сідничні м'язи (сідниці) – активно працюють під час натискання на педалі, особливо якщо робити рухи глибше;
- чотириголовий м'яз стегна (передня поверхня стегна) – задіяний у момент підйому;
- біцепс стегна (задня поверхня стегна) – працює під час відштовхування та опускання ноги;
- литкові м'язи – зміцнюються при активному русі, особливо якщо навантаження збільшене.

2. М'язи кора:

- косі м'язи живота – особливо залучаються на поворотному степпері;
- прямий м'яз живота – допомагає підтримувати рівновагу та стабілізувати тіло.

3. Верхня частина тіла (якщо степпер з еспандерами або поручнями):

- м'язи рук (біцепс, трицепс) – працюють при активному використанні ручок або гумових стрічок;
- м'язи спини та плечей – працюють при підтриманні правильної пози.

Гребний тренажер

Це універсальний пристрій для кардіо- та силового тренування, який імітує рухи веслування. Завдяки залученню майже всіх основних груп м'язів, цей тренажер є одним із найефективніших для спалювання калорій, підвищення витривалості та зміцнення серцево-судинної системи.

Конструкція:



Рис. 2.5. Гребний тренажер

- сидіння на рейках, яке рухається під час виконання вправи;
- ручка, з'єднана з механізмом опору (механічним, магнітним або повітряним);
- ноги фіксуються на підставках з ремнями для безпеки;
- вбудований екран для відображення показників (час, дистанція, калорії, кількість гребків).

Під час тренування на за допомогою цього тренажера працюють до 85% м'язів тіла, включаючи ноги, спину, плечі, прес і руки.

Тренажер поєднує кардіо- і силові навантаження. Висока інтенсивність роботи дозволяє спалити до 600-800 ккал за годину. Розвивається сила та витривалість у м'язах ніг, спини, рук і кора.

Мінімальне навантаження на суглоби, тому підходить для людей із проблемами колін чи суглобів завдяки плавним рухам. Тренує м'язи, що підтримують хребет, і запобігає сутулості. Використовується для відновлення після травм під контролем фахівців.

2.2. СИЛОВІ ТРЕНАЖЕРИ

Батерфляй

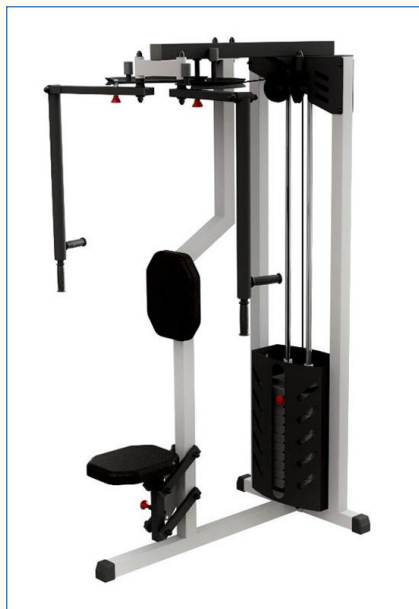


Рис. 2.6. Батерфляй

Конструкція складається з сидіння, спинки, важелів із рукоятками та системи вантажів (або магнітного/гідравлічного опору). Важелі розташовані з боків і дозволяють виконувати рухи схожі до змикання крил (звідси й назва).

Типи тренажера:

- класичний Батерфляй: основний акцент на грудні м'язи;
- комбіновані моделі: дозволяють виконувати інші вправи, наприклад, на дельти чи спину.

Завдяки фіксованій траєкторії руху тренажер дозволяє ізолювати роботу великих грудних м'язів, зменшуючи навантаження на допоміжні групи. Фіксоване положення спини та рук знижує ризик травм у порівнянні з вільними вагами, такими як

гантелі чи штанги. Простота виконання та зрозуміла траєкторія руху дозволяють новачкам освоїти тренажер швидко. Рівномірне навантаження допомагає уникнути дисбалансу між правою та лівою сторонами.

«Батерфляй» варто використовувати як частину комплексної програми для розвитку грудних м'язів, комбінуючи з жимами штанги, відтисканнями або вправами з гантелями.

Тренажер для вертикальної тяги

Конструкція складається з сидіння, підставки для стегон, блочного механізму з верхнім блоком, штанги чи ручки для тяги. Вага регулюється за допомогою системи вантажів.

Використовується для виконання вертикальних тяг, які імітують підтягування, але дозволяють точніше контролювати навантаження.

Популярні варіації вправ:

- широкий хват – акцент на верхній частині спини;
- вузький хват – більше залучення нижньої частини найширших м'язів;
- паралельний хват – рівномірна робота всіх м'язів спини.



***Рис. 2.7. Тренажер
для вертикальної
тяги***

Поширені помилки під час виконання вправ на тренажері: надмірний нахил корпусу назад, використання ривків для підйому ваги, недостатня амплітуда рухів (недотягування до грудей), зайве згинання зап'ясть, що призводить до перевантаження кистей.

Тренажер для жиму від грудей



*Рис. 2.8. Тренажер
для жиму від грудей*

Це обладнання, яке дозволяє ефективно тренувати м'язи верхньої частини тіла, зокрема грудні м'язи, трицепси та передню частину дельтоподібних м'язів. Цей тренажер є популярним у тренажерних залах через зручність і безпеку виконання вправ у порівнянні з вільними вагам.

Складається з сидіння зі спинкою, рукояток для упору руками і системи важелів або тросів, які підключають навантаження.

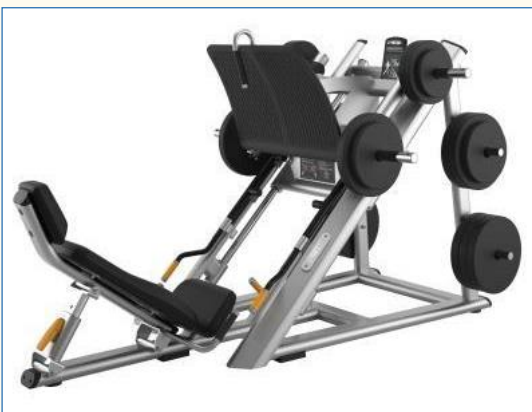
Регулюється висота сидіння, що дозволяє адаптувати тренажер під зріст користувача. Рух рукояток імітує жим штанги або гантелей, але з

контрольованою траєкторією.

Популярні варіації вправ:

- жим однією рукою: допомагає усунути асиметрію в силі м'язів;
- жим вузьким хватом: більший акцент на трицепсах;
- жим з акцентом на верх грудей: регулювання кута спинки дозволяє змінити зону навантаження.

Тренажер для жиму ногами



*Рис. 2.9. Тренажер
для жиму ногами*

Цей тренажер є одним із базових тренажерів для тренування нижньої частини тіла. Його головна мета – зміцнення м'язів ніг, сідниць і стегон. Цей тренажер часто використовується як альтернатива або доповнення до присідань зі штангою, оскільки дозволяє знизити навантаження на хребет і виконувати вправи в більш контрольованих умовах.

Складається з лави для сидіння з регульованим нахилом, платформи для упору ногами, системи важелів або тросів для під-

ключення навантаження.

Популярні варіації вправ:

- широка постановка ніг – акцент на внутрішній частині стегон;
- вузька постановка ніг – акцент на квадрицепсах;
- висока постановка ніг – збільшення навантаження на сідниці та задню поверхню стегна;
- низька постановка ніг – акцент на квадрицепсах.

Тренажери для згинання, розгинання ніг

Тренажери для згинання та розгинання ніг – це спеціалізоване обладнання для ізолюваного тренування м'язів ніг. Вони дозволяють ефективно опрацьовувати як передню, так і задню частину стегон, надаючи контрольоване і безпечне навантаження.



Рис. 2.10. Тренажери для згинання, розгинання ніг

Для згинання ніг.

Використовується для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна. Тренажер зазвичай буває двох типів:

- лежачий: атлет лежить на животі, а гомілки фіксуються валиком;
- сидячий: ноги фіксуються під валиком, що згинається у напрямку до стегон.

Для розгинання ніг.

Призначений для тренування чотириголового м'яза стегна (квадрицепсів). Особа сидить на тренажері, фіксуючи гомілки під валиком, і виконує розгинання ніг у колінному суглобі.

Лава для пресу



Рис. 2.11. Лава для пресу

Це тренажер, призначений для зміцнення та розвитку м'язів черевного пресу. Завдяки різним варіаціям вправ на лаві можна працювати над прямими, косими і навіть глибокими м'язами живота. Тренування на цьому обладнанні є важливою складовою програми для зміцнення кора, покращення постави та формування спортивної статури.

Лава для пресу може бути:

- горизонтальною: найпростіший варіант для базових вправ;
- похилою: з можливістю регулювати нахил, що дозволяє збільшувати або зменшувати інтенсивність тренування;
- з фіксаторами для ніг: для забезпечення стабільності та зручності під час виконання вправ.

Деякі моделі обладнані додатковими аксесуарами, як-от валики для фіксації стегон або спеціальні платформи для роботи з ваговим інвентарем.

Лава Скотта



Рис. 2.12. Лава Скотта

Це спеціалізований тренажер, призначений для ізолюваного опрацювання м'язів рук, переважно біцепса. Вперше цей тренажер був популяризований легендарним бодібілдером Ларрі Скоттом, першим переможцем конкурсу «Містер Олімпія», який використовував його для формування своїх рельєфних біцепсів.

Лава має похилу поверхню (зазвичай під кутом 45-60 градусів), на яку спортсмен кладе руки під час виконання вправ.

У нижній частині розташована підставка для рук, що забезпечує фіксацію і стабільність під час тренування. Конструкція зазвичай доповнюється утримувачем для штанги або гантелей.

Тренажер для гіперекстензії

Це спеціалізований пристрій, призначений для тренування м'язів спини, попереку, пресу і сідниць. Завдяки можливості контролювати навантаження, він підходить як для новачків, так і для досвідчених спортсменів.

Конструкція:

- м'яка платформа для підтримки стегон;
- валики для фіксації ніг;
- регулювання висоти та кута нахилу для адаптації під зріст і рівень підготовки.

Найчастіше тренажер встановлюється під кутом 45° або в горизонтальному положенні.

Тренажер використовують для зміцнення попереку (основне навантаження припадає на м'язи-розгиначі спини, що підтримують хребет), покращення постави (регулярні вправи допомагають уникнути сутулості та болів у спині), розвитку м'язів кора (крім спини, тренуються прес, косі м'язи живота та сідниці), профілактики травм (зміцнення спини знижує ризик травм під час силових вправ або фізичної активності), реабілітації (тренажер часто використовується у реабілітаційних програмах для відновлення після травм спини).



***Рис. 2.13.** Тренажер
для гіперекстензії*

Кросовер

Кросовер – це багатофункціональний силовий тренажер, що складається з двох вертикальних стійок із блоками та тросовою системою. Він дозволяє виконувати різноманітні вправи для всіх груп м'язів, особливо для верхньої частини тіла.

Конструкція тренажера:

- дві регульовані стійки з блоками та тросами;
- змінні рукоятки або ручки для різних видів вправ;



***Рис. 2.14.** Кросовер*

- вантажний стек або диски для налаштування рівня навантаження;
- можливість налаштування висоти блоків для різних вправ.

За допомогою кросовера можна виконувати вправи на такі групи м'язів:

- грудні м'язи (зведення рук на блоках, розведення);
- дельтовидні м'язи (підйоми рук, махи);
- біцепс і трицепс (згинання та розгинання рук);
- широкі м'язи спини (тягучі вправи);
- прес і корпус (скручування, нахили);
- ноги та сідниці (випади з блоками, тяги).

Тренажер для зведення/розведення ніг



Рис. 2.15. Тренажер для зведення/розведення ніг

Цей тренажер використовується для опрацювання м'язів внутрішньої та зовнішньої поверхні стегон. Він має дві основні функції:

- зведення ніг – акцент на внутрішніх м'язах стегон;
- розведення ніг – активне навантаження на зовнішню поверхню стегон та сідниці.

Конструкція тренажера:

- сидіння зі спинкою для фіксації корпусу;
- м'які опори для ніг;
- регульоване навантаження (вага);
- дві незалежні платформи для зведення та розведення ніг.

Під час використання тренажера працюють привідні м'язи стегна (при зведенні ніг), відвідні м'язи стегна (при розведенні ніг), сідничні м'язи (особливо середній та малий м'язи при розведенні), чотириголовий м'яз стегна (у меншій мірі).

Гравітон

Гравітон – це тренажер, який допомагає виконувати підтягування та віджимання на брусах з підтримкою ваги. Він ідеально підходить для тих, хто ще не може виконувати вправи з власною вагою або хоче покращити техніку.

Конструкція тренажера:

- платформа для колін або стоп – регулюється залежно від рівня підтримки;
- ручки для підтягувань – можна змінювати хват (широкий, середній, вузький);
- бруси для віджимань – опрацьовують груди, трицепс і плечі;
- вбудований вантажний блок – допомагає зменшити навантаження на спортсмена.

Під час використання тренажера працюють:

- широкі м'язи спини (при підтягуваннях);
- біцепси (при підтягуваннях з підворотним хватом);
- трицепси (при віджиманнях на брусах);
- грудні м'язи (при віджиманнях на брусах);
- передпліччя та плечі.



Рис. 2.16. Гравітон

Силова рама

Силовая рама – це універсальне обладнання для силових тренувань, яке забезпечує безпеку та стабільність при роботі з великою вагою. Вона використовується для виконання базових вправ зі штангою без партнера, який може підстрахувати.

Конструкція тренажера:

- металева рама – складається з чотирьох вертикальних стійок, з'єднаних горизонтальними поперечинами;



Рис. 2.17. Силовая рама

- регульовані гачки та упори – дозволяють безпечно працювати зі штангою;
- перекладина – вбудований зверху для підтягувань;
- можливість кріплення додаткових аксесуарів – наприклад, блоків для тяги або петель для TRX.

Вправи, які можна виконувати:

- присідання зі штангою;
- жим штанги стоячи або сидячи;
- жим лежачи (якщо є лава);
- станова тяга з обмежувачами;
- підтягування;
- тяга штанги до поясу.

Машина Сміта



Рис. 2.18. Машина Сміта

Машина Сміта – це силовий тренажер, що складається з вертикальної або злегка нахиленої рами зі штангою, яка рухається по напрямних рейках. Це забезпечує контрольований рух і додаткову безпеку при виконанні силових вправ.

Конструкція тренажера:

- фіксована штанга – рухається суворо по вертикальній або трохи нахиленій траєкторії;
- напрямні рейки – контролюють рух штанги, запобігаючи втраті рівноваги;
- фіксатори – дозволяють заблокувати штангу на різних рівнях;
- обмежувачі – забезпечують безпечне виконання вправ.

За допомогою цього тренажера можна виконувати присідання зі штангою, жим штанги лежачи, жим штанги стоячи, станову тягу, тягу до підборіддя, підйоми на носки для роботи литкових м'язів.

Гак-машина

Гак-машина – це силовий тренажер для тренування м'язів ніг, особливо квадрицепсів, сідничних і підколінних м'язів. Вона дозволяє виконувати гак-присідання зі спиною, зафіксованою під кутом, що зменшує навантаження на попереk.

Конструкція тренажера:

- нахилена платформа – ноги розташовуються на спеціальній поверхні під кутом;
- спинка та плечові упори – фіксують положення спини та плечей;
- рейки – забезпечують контрольований рух платформи;
- фіксатори – дозволяють заблокувати вагу в будь-який момент.



Рис. 2.19. Гак-машина

За допомогою тренажера можна виконувати гак-присідання – основна вправа для розвитку м'язів ніг, та присідання на носках – для тренування литкових м'язів.

Завдяки фіксованій спинці на попереk йде мінімальне навантаження. Безпечне виконання вправ – не потребує партнера, який страхує. Контрольований рух – знижує ризик травм. Ізоляція квадрицепсів – ідеальний варіант для їх роботи.

Розділ 3

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ПРОГРАМИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

Програма тренувань – це послідовність визначених елементів тренувального процесу на певний період часу з метою досягнення поставлених цілей.

1 крок. Для того, щоб створити індивідуальну програму тренувань для певної особи необхідно перш за все врахувати:

- рівень здоров'я цієї людини (відсутність або наявність хронічних захворювань);
- фізичну підготовленість (провести тестовий контроль);
- вік, стать, вагу, зріст;
- індивідуальні потреби особи;
- вид діяльності, спосіб життя, особливості харчування;
- місце, де буде займатись особа: тренажерний зал чи домашні тренування.

Тобто цей етап передбачає спілкування з особою, яка хоче персонально тренуватись, для того, щоб зібрати максимальну кількість інформації. Чим більше інформації у вас є, тим краще ви зможете скласти програму тренувань.

Для цього рекомендовано завести картку клієнта, де варто записувати всю інформацію: від загального самопочуття, обстежень лікаря до змін в об'ємі тіла, масі. Також варто вести записи про максимальну кількість підходів, яку може виконати особа у певній вправі та вагу, з якою вона працює в той чи інший момент.

Програма тренувань зазвичай складається на місяць, а потім коригується відповідно до результатів, які були досягнуті цього місяця. Тренування повинні бути регулярними. Найкращий варіант, коли початківці розпочинають тренування 3 рази на тиждень. Після того, як особа, яка тренується, вивчить техніку виконання базових вправ, організм її адаптується до регулярних фізичних навантажень, кількість тренувань можна збільшувати: спочатку до 4 разів на тиждень, а потім до 5-6. Кожне тренування має тривати від 40 до 90 хвилин, залежно від мети та рівня підготовки.

2 крок. Наступним етапом буде визначення типу тренувань, які підходять конкретній особі та її запитам:

- *силові тренування:* для збільшення м'язової маси чи покращення сили;
- *кардіотренування:* для схуднення чи підвищення витривалості;
- *функціональні тренування:* для покращення рухливості та координації.

Варто пам'ятати, що яка б кінцева мета не була поставлена, необхідно поєднувати типи тренувань у тижневій програмі. Виконання однотипних тренувань може призвести до перенавантаження м'язів, втрати інтересу та мотивації тренуватись, відсутності результату. Тому упродовж тижня як мінімум необхідно проводити і кардіотренування, і силові, і функціональні. А відсоток їх пропорційності буде вже залежати від поставленої кінцевої мети.

3 крок. Підібрати вправи для тренувань та розділити їх на спліти та суперсети (детально описати частини тренувань, час, вправи, кількість повторень, підходів, вагу, інвентар тощо). Спліт – це методика тренувань, при якій м'язи тіла поділяються на групи, кожна з яких тренується в окремий день. Такий підхід дозволяє сфокусуватися на певних м'язових групах, забезпечуючи їм максимальне навантаження і водночас дозволяючи іншим м'язам відпочивати. Наприклад, план спліт-тренувань на тиждень може включати:

- день 1: грудні м'язи та трицепси;
- день 2: ноги та сідниці;
- день 3: спина та біцепси;
- день 4: плечі та прес;
- день 5: кардіотренування.

Якщо це домашні тренування, без можливості онлайн спостережень, то варто детально описати техніку виконання кожної вправи.

4 крок. Важливим кроком у побудові програми тренувань є також складання раціону харчування, особливо, коли мета особи, яка тренується, – схуднення. До програми тренувань ви можете додати список рекомендованих для споживання продуктів (наприклад, на тиждень) та низькокалорійних повноцінних страв і перекусів. Детальніше про розрахунок калорій та раціон харчування описано у наступному підрозділі.

5 крок. Прогресія навантажень. Періодично (наприклад, кожні 4-6 тижнів) збільшуйте навантаження: підвищуйте вагу, додавайте підходи або повторення, змінюйте темп або тривалість вправ.

6 крок. Контроль і корекція. Постійно аналізуйте результати (вага, об'єми, витривалість, сила). Враховуйте відгуки клієнта: якщо виникає дискомфорт чи біль, адаптуйте програму. Додавайте різноманітність, щоб уникнути втрати мотивації.

3.1. БУДОВА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

Кожне тренування складається з наступних етапів:

Розминка (5-10 хвилин): динамічні вправи для підготовки м'язів і суглобів до навантаження.

Основна частина (30-60 хвилин): силові вправи, кардіо або комбіновані підходи.

Заминка (5-15 хвилин): розтягнення або легкі статичні вправи для зниження пульсу та розслаблення.

3.1.1. Розминка

Щоб отримати максимальну користь від занять спортом, необхідно дотримуватися певних правил. Одним з таких правил є обов'язкова розминка. Правильне виконання розминки сприятиме розвитку витривалості, сили гнучкості і здатності контролювати різні рухи. Перехід організму від стану спокою до посиленої м'язової активності викликає значне посилення обміну речовин і енергії, зміни в діяльності центральної нервової системи та органів кровообігу і дихання. Необхідно поступово включати тіло в роботу за допомогою спеціально підібраних вправ.

У методичній літературі також розминку поділяють на *пасивну та активну* [12; 15; 16]. *Пасивна* розминка передбачає підвищення температури м'язів або внутрішньої температури за допомогою зовнішнього засобу. Різні методи включають гарячий душ або ванну, сауни, діатермію та грілки. Пасивне нагрівання підвищує температуру як м'язів, так і внутрішньої температури, не виснажуючи енергетичні субстрати. Тим часом *активна* розминка передбачає фізичні навантаження. Вони, швидше за все, спричиняють більші метаболічні та серцево-судинні зміни, ніж процедури пасивного розігріву, а також потенційно порушують тимчасові зв'язки сполучної тканини та пок-

ращують нервово-м'язову підготовленість організму до конкретного майбутнього завдання.

Основні функції підготовчої частини.

Фізіологічна підготовка:

- підвищення температури тіла та м'язів, що покращує еластичність м'язових волокон і суглобів;
- збільшення частоти серцевих скорочень, що сприяє активнішій циркуляції крові й постачанню кисню до м'язів;
- підготовка нервової системи до координаційних рухів.

Психологічна підготовка:

- дозволяє клієнту налаштуватися на тренувальний процес, зосередитися на вправах та уникнути стресу;
- покращує настрій та підвищує мотивацію.

Профілактика травм:

- зменшує ризик пошкодження м'язів, зв'язок і суглобів.

Етапи розминки.

1. Загальна частина спрямована на загальну активацію організму та підвищення температури тіла. Це може бути легка аеробна активність: ходьба, біг підтюпцем, стрибки на місці (2-5 хвилин). Простий комплекс вправ для великих м'язових груп: махи руками, обертання тулуба, нахили вперед і в сторони, кругові рухи головою.
2. Спеціальна частина. Вправи адаптовані під специфіку основного тренування. Виконання імітації технічних рухів, які будуть використовуватись у тренуванні (наприклад, присідання без ваги перед силовими вправами). Динамічне розтягнення: рухи, що покращують гнучкість і еластичність м'язів, наприклад, випади з поворотом тулуба, махи ногами.

Для тренувань з опором окрема частина розминки може включати кілька (чотири-шість) динамічних вправ, які можна виконувати за допомогою еластичної стрічки або м'яча, якщо це потрібно. Перед початком основної частини тренування учасники повинні виконати один або два підходи з кількох повторень (від чотирьох до восьми) з легким або помірним навантаженням основної багатосуглобової вправи. Виявляється, що спеціальна роз-

минка може надати додаткові переваги на додаток до тих, які надає загальна активна розминка, шляхом оптимізації необхідної нервово-м'язової активації для основної частини тренування.

Також у літературі зустрічається поділ розминки на чотири етапи: загальна розминка, статичне розтягування, динамічне розтягування, спеціальна розминка [17; 20].

Загальна розминка – це короткі фізичні вправи низької інтенсивності перед тренуванням. Це може бути що завгодно: біг підтюпцем, легка аеробіка, плавання чи стрибки на скакалці. Ідея полягає в тому, щоб збільшити частоту серцевих скорочень і розігріти м'язи, не витрачаючи надто багато енергії.

Статичне розтягування.

Розтягування є важливою частиною будь-якої розминки. Статичне розтягування передбачає розтягування або згинання певного м'яза або зв'язки та утримання їх протягом принаймні 30 секунд. Ви можете розтягнути будь-яку частину тіла, щоб підвищити еластичність м'язів і зв'язок перед тренуванням.

Динамічне розтягування.

Динамічне розтягування, як-от випадати при ходьбі, повороти тулуба та махи ногами, передбачають контрольовані рухи з невеликим ударом. Такі розтягування допомагають розблокувати повний діапазон рухів у м'язах і суглобах.

Спеціальна розминка для певного виду спорту.

Спеціальна розминка для певного виду спорту залежить від даного виду спорту.

Принципи ефективної розминки

Послідовність: розминка має починатися з легких рухів і поступово ускладнюватися. Спочатку активуються великі м'язові групи, а потім – дрібніші.

Інтенсивність: розминка має бути достатньо інтенсивною, щоб активізувати організм, але не викликати втоми. Серцевий ритм має підвищуватись, але залишатись у межах 50-60% від максимальної частоти пульсу.

Тривалість: оптимальна тривалість розминки становить 5-10 хвилин залежно від рівня підготовки та типу майбутнього навантаження.

Зв'язок із тренуванням: вправи розминки мають бути тематично пов'язані з основною частиною заняття, щоб організм був готовий до специфічного навантаження.

Приклади вправ для розминки

1. Легка активність (2-3 хвилини).

Мета: підвищити температуру тіла та активізувати кровообіг.

1. Біг підтюпцем на місці або по залу.
2. Стрибки з розведенням рук і ніг (jumping jacks) – 30 секунд.
3. Кроки з високим підніманням колін (high knees) – 30 секунд.
4. Кроки з дотиком п'ят до сідниць (butt kicks) – 30 секунд.

2. Активація суглобів (2 хвилини).

Мета: підготувати суглоби до динамічного навантаження.

1. Обертання суглобів:
 - кругові рухи плечима вперед і назад – по 10 разів;
 - обертання руками (велике коло) – по 10 разів вперед і назад;
 - обертання тазостегнового суглоба – 10 разів у кожний бік;
 - кругові рухи колін – 10 разів у кожний бік;
 - обертання гомілковостопного суглоба – 10 разів кожною ногою.

3. Динамічна розтяжка (3-4 хвилини.)

Мета: підвищити еластичність м'язів і підготувати їх до інтенсивного навантаження.

1. Махи ногами:
 - ногою вперед-назад – по 10 разів на кожную ногу;
 - ногою вбік – по 10 разів на кожную ногу.
2. Випади з розтягуванням:
 - крок вперед із випадом, руки тягнуться вгору. Залишитись у позиції на 2-3 секунди. Виконати по 5 разів на кожную ногу.
3. Нахили вперед:
 - нахили до пальців ніг із прямими ногами – 10 разів.
4. Бокові нахили:
 - нахили тулуба вліво і вправо з підняттям протилежної руки – по 10 разів у кожную сторону.

4. Імітаційні вправи (2 хвилини).

Мета: імітувати рухи, які будуть у кардіотренуванні, але з меншою інтенсивністю.

1. Біг на місці з низьким підніманням колін – 30 секунд.
2. Легкі стрибки вперед-назад або з боку в бік – 30 секунд.
3. Плавні присідання без обтяження – 10 разів.
4. Плавний біг із прискоренням (30 секунд) або ходьба на місці з поступовим збільшенням темпу.

Завершення розминки.

Після виконання розминки пульс має бути в межах 50-60% від вашого максимального. Відчувається легке потовиділення та підвищення температури тіла, але без втоми.

Ця розминка ідеально підходить перед бігом, заняттями на орбітреку чи іншим видом кардіотренування.

Рухи для розігріву повинні прискорити скорочення та розслаблення як м'язів-агоністів, так і м'язів-антагоністів, що покращує силу та швидкість. Структурована розминка може підвищити ефективність і може зменшити ймовірність виникнення травми.

Наразі немає доказів того, що розминка шкодить продуктивності. Деякі дані свідчать про те, що за певних обставин розминка з малою кількістю вправ і високою інтенсивністю збільшує нервово-м'язову активацію і, отже, підвищує ефективність вибухових дій, які виконуються наступними особами, що тренуються. Також існує гіпотеза, що розминка може мати низку психологічних ефектів

Отже, розминка – це не просто формальний етап тренування, а ключ до безпечного і продуктивного фізичного навантаження.

3.1.2. Основна частина

Орієнтовна програма тренувань на три групи м'язів. Запропоновані вправи можна комбінувати, вибравши по 3-4 вправи із кожної групи м'язів, та виконувати 3 кола по 3-5 підходів до кожної вправи. А також можна розділити комплекс вправ на триденний спліт, тренуючи кожен день різну групу м'язів, при цьому збільшуючи кількість підходів. Вправи можна варіювати

та змінювати, дотримуючись правильної техніки виконання та чіткого поділу на задіяні м'язи. Кожен наступний спліт можна ускладнювати різними варіаціями вправ та застосовувати обтяження.

Комплекс вправ підходить як для жінок-початківців, так і для жінок з середньою фізичною підготовкою від 20 до 40 років. Залежно від віку та фізичних можливостей вправи необхідно спрощувати, або ускладнювати. У комплексі запропонованих вправ зазначена умовна кількість підходів без урахування індивідуальних особливостей конкретної особи, яка тренується.

Дельта, тріцепси (постава)

Вправа 1.

Техніка виконання. Положення стоячи, спина рівна, руки зігнуті у ліктях та розведені в сторони. Зводьте руки над головою, напружуючи м'язи дельти та трапеції. Виконуємо 15 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.1. Вправа 1

Вправа 2.

Техніка виконання. Візьміть гантелі (1-3 кг) в руки і встаньте, поставивши ноги дещо ширше ширини плечей. Починайте рух від поясу, піднімаючи верхні кінцівки до рівня плечей. Після паузи опустіть їх і заведіть гантелі за спину, зупиняючи їх на рівні сідниць. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.

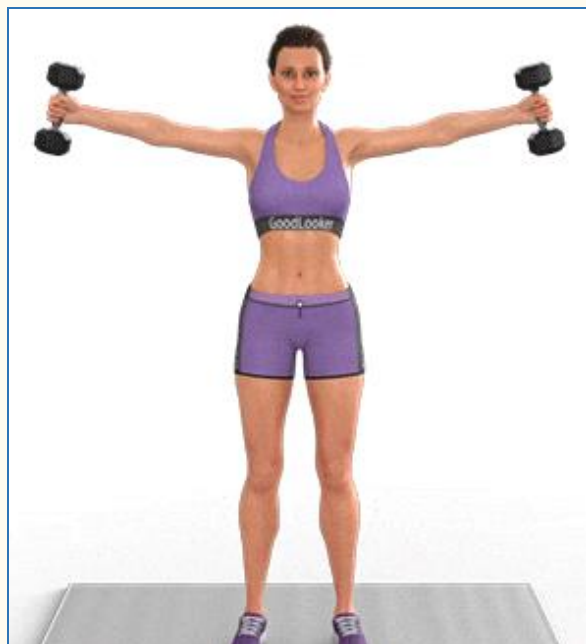


Рис. 3.2. Вправа 2

Вправа 3.

Техніка виконання. Підніміть гантелі над головою, надійно схопивши їх обома руками за гриф. Тепер зігніть руки, фіксуючи гантелі в нерухомому положенні (це головна умова). Таким чином, гантелі знаходяться за головою. Розгинайте руки, звертаючи увагу на роботу трицепса. Рух здійснюється до моменту, поки верхні кінцівки на випростовується повністю. Працюйте плавно, уникаючи інерційних ривків. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.3. Вправа 3

Вправа 4.

Техніка виконання. Візьміть гантелі, зігніть руки у ліктях, утворивши кут 90 градусів. Піднімайте руки по черзі до рівня плечей, звертаючи увагу на роботу трицепса. Працюйте плавно, уникаючи інерційних ривків. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.4. Вправа 4

Вправа 5.

Техніка виконання. Прийміть стійку позицію, поставивши ноги на рівні плечей. Зведіть гантелі перед собою і розгорніть зімкнуті долоні до обличчя. Руки зігнуті. Після розведіть їх в сторони, повертаючи зімкнуті долоні в іншу сторону. Потім робіть підйом ваги над головою. Зворотний рух відбувається в зворотному напрямку. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.5. Вправа 5

Вправа 6.

Техніка виконання. Візьміть гантелі (1-3 кг) в руки, виконайте невеликий напів присід, відведіть корпус вперед, практично досягаючи паралелі підлозі. Зафіксуйте невеликий вигин в лікті і починайте розводити руки в сторони, знову ж таки, намагаючись досягти паралельного розташування верхніх кінцівок до підлоги. У піковій фазі зробіть маленьку паузу, після чого повертайтеся назад. Виконуємо 10 разів по 4 підходи.

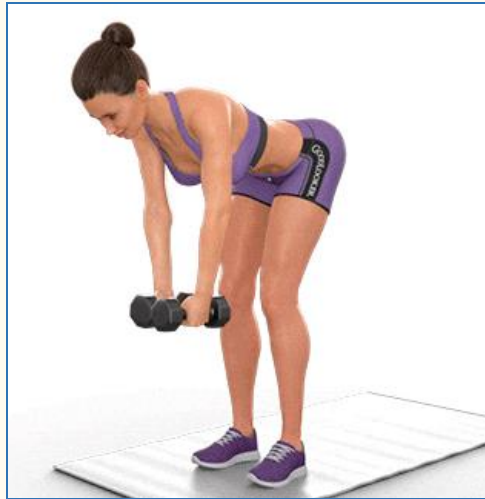


Рис. 3.6. Вправа 6

Двоголові, чотириголові, литкові м'язи

Вправа 7.

Техніка виконання. Вихідне положення ноги дещо ширше плечей і зробіть широке присідання. На підйомі вистрибніть вгору, повертаючи таз вліво. Знову опустіться в присідання і зробіть стрибок з поворотом вправо. Виконуйте вправу в динамічному темпі для спалювання жирів. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.7. Вправа 7

Вправа 8.

Техніка виконання. З положення стоячи, ноги на ширині плечей, по черзі піднімайте кожну ногу через сторони вперед, намагаючись торкнутися носком протилежної долоні. Не згинайте ноги в колінах, тримайте їх в напрузі і витягайте максимально, намагаючись підняти якомога вище. Виконуємо 10 разів на кожну ногу по 3-4 підходи.



Рис. 3.8. Вправа 8

Вправа 9.

Техніка виконання. Вихідне положення: ноги разом і зробіть випад вперед, не крокуючи, а вистрибуючи. Потім поверніться у вихідне положення і повторіть іншою ногою. Виконуйте ритмічні стрибкові випад, не забуваючи про техніку: коліна повинні бути зігнуті під прямим кутом, а спину потрібно тримати рівно. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи. Перед вправою варто зробити звичайні випад для адаптації м'язів.



Рис. 3.9. Вправа 9

Вправа 10.

Техніка виконання. Поставте ноги на ширину плечей, руки тримайте перед собою. Зробіть класичний випад в сторону з відведенням тазу назад. Повертаючись назад, виконайте випад назад по діагоналі, а потім зробіть знову випад в сторону, і так по колу. Виконуйте цілий підхід на одну ногу, наступний підхід – на іншу ногу. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.10. Вправа 10

Вправа 11.

Техніка виконання. Встаньте в широку стійку і зробіть спочатку класичне присідання, а потім присідання з вистрибуванням вгору. При присіданнях відводите таз назад і намагайтеся стрибнути якомога вище. Виконуємо 10 разів по 3 підходи.



Рис. 3.11. Вправа 11

Вправа 12.

Техніка виконання. Встаньте прямо, можна триматись за якусь поверхню. По черзі піднімайте кожен ногу в сторону до паралелі з підлогою. При цьому корпус залишається стабільним. Нога повинна рухатися в одній площині по траєкторії від низу до верху і назад. Виконуємо 10 разів на кожен ногу по 3 підходи.



Рис. 3.12. Вправа 12

Вправа 13.

Техніка виконання. Поставте ноги ширше плечей і опустіться в глибокий напів присід, руки тримайте перед собою, корпус трохи подайте вперед. Тепер зведіть коліна разом, щоб вони стикнулися між собою, а потім розведіть максимально широко. Намагайтеся не випрямлятися з присідаючи і не згинати спину. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.

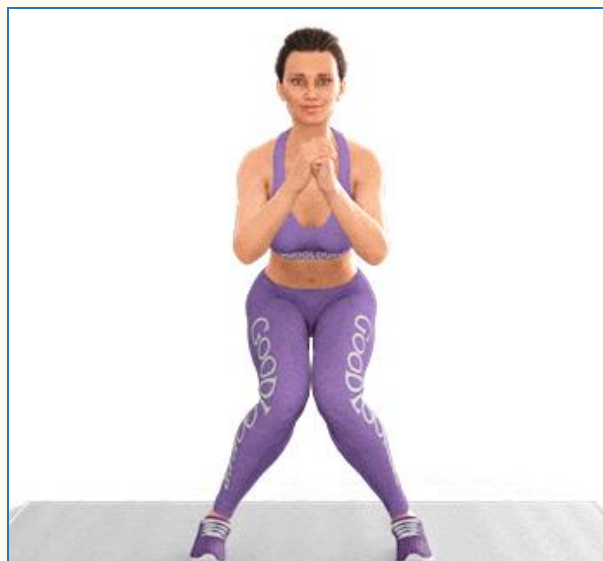


Рис. 3.13. Вправа 13

М'язи пресу

Вправа 14.

Техніка виконання. Опустіться на килимок, ляжте на спину, але з опором на лікті і передпліччя, голову тримайте рівно, дивіться вперед. Підніміть зігнуті ноги до вертикалі стегон до підлоги. Гомілки залиште під прямим кутом. Почніть робити велосипед – по черзі опускати, не торкаючись килимка, і піднімати ноги. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.14. Вправа 14

Вправа 15.

Техніка виконання. Ляжте на килимок, руки простягніть вздовж тулуба. Корпус щільно притисніть, ноги зігніть в колінах. Після цього підтягніть стегна до грудей, відриваючи таз. Затримайтеся на секунду і опустіться назад, торкаючись носками підлоги. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.15. Вправа 15

Вправа 16.

Техніка виконання. Збережіть позицію на спині, щільно притисніть до підлоги – від голови до п'ят. Витягніться, руки вздовж тіла, долоні під сидницями. Для основного руху відірвіть ноги від підлоги на висоту в 20-30 см. Голову покладіть на килимок або злегка підніміть. Почніть виконувати класичні горизонтальні ножиці, схрещуючи ноги між собою. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.16. Вправа 16

Вправа 17.

Техніка виконання. Не міняйте положення на спині, тільки відірвіть плечі, шию і голову від підлоги. Руки витягніть вгору, прямі ноги підніміть до висоти приблизно 45 градусів до поверхні. Щільно притисніть корпус. Зігніть коліна, стегна підтягніть до живота, одночасно обхопіть гомілки руками. Затримайтеся на секунду і розпряміться. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.17. Вправа 17

Вправа 18.

Техніка виконання. Прийміть позицію класичної планки на прямих руках – долоні на рівні плечей, поперек прямий, живіт підібраний. Виконайте по черзі кроки лівою і правою ногою, перейшовши в позу столу. При цьому коліна не торкаються підлоги. Поверніться у вихідне положення кроками. Виконуємо 10 разів по 3-4 підходи.



Рис. 3.18. Вправа 18

Запропоновані вправи можна варіювати та змінювати кожного наступного кардіотренування. Дані вправи можна як ускладнювати (вагою, змінювати техніку виконання), так і спрощувати (змінювати техніку виконання). Інтенсивність та складність вправ буде залежати від фізичної підготовки, віку та статі особи, яка тренується.

Також наведемо приклад колового тренування за технологією кросфіт (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Схема колового тренування

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина Суглобова гімнастика. Пересування в упорі присівши, руки позаду, вперед, назад, в сторони. Біг через драбинку.	4 хв 2 хв, 4х10 2 хв	Прискорення і зміни напрямку за звуковим сигналом. Вправи виконують у повільному темпі без ривків.
I станція Випади назад та в сторону з вагою до 1 кг (гантелі, пляшки з водою і т. п.) (G).	10 разів	Слідкувати за технікою виконання.
II станція Планка 45 секунд (W).	45 секунд	Слідкувати за технікою виконання.

ІІІ станція Берпі (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, вистрибування вверх з упору присівши, хлопок над головою) (М).	10 разів	Вправу виконують із середньою інтенсивністю.
---	----------	--

Максимальна кількість раундів за 20 хв. Перерва між раундами – 1-2 хв.

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, на розтягування м'язів, які були найбільше задіяні під час виконання вправ.

3.1.3. Заминка

Заминка – це важлива частина тренувального процесу, яка допомагає організму плавно перейти з активного стану в стан відпочинку. Правильна заминка знижує ризик травм, сприяє відновленню м'язів і запобігає надмірному накопиченню молочної кислоти.

Основні особливості заминки.

1. *Поступове зниження інтенсивності.* Завершення тренування має бути плавним. Це дозволяє серцево-судинній системі адаптуватися до зниження навантаження:

- поступовий перехід від бігу до ходьби (або легкого бігу підтюпцем);
- зменшення темпу кардіотренажера (наприклад, орбітреку чи велосипеда).

Тривалість: 3-5 хвилин.

2. *Вправи на розслаблення та відновлення пульсу.* Мета – повернути частоту серцевих скорочень до нормального рівня (50-60% від максимального):

- спокійна ходьба або плавні махи руками та ногами;
- глибоке дихання (повільний вдих через ніс, видих через рот).

3. *Розтягування основних м'язових груп.* Під час заминки важливо виконувати статичну розтяжку, яка сприяє зняттю напруги з м'язів, покращенню кровообігу та еластичності тканин:

- розтягування м'язів, які брали участь у тренуванні (наприклад, квадрицепсів, підколінних сухожиль, литкових м'язів, грудних м'язів);
 - утримання кожної позиції на 15-30 секунд без ривків.
4. *Нормалізація дихання.* Після інтенсивного навантаження важливо заспокоїти дихання:
- дихальні вправи: повільні глибокі вдихи через ніс, затримка дихання на 2-3 секунди, плавний видих через рот;
 - концентрація на розслабленні всього тіла.
5. *Гідратація та відновлення.* Після заминки необхідно:
- випити воду, щоб відновити водний баланс організму;
 - якщо тренування було тривалим або інтенсивним, можна спожити легкий перекус із вмістом білків та вуглеводів.

Приклади вправ для розтягування м'язів

Вправа 1.

Техніка виконання. Ця вправа з комплексу вправ для розтягнення м'язів дозволяє розтягнути бічні м'язи шийного відділу. Для того, щоб якісніше виконувати нахили потрібно буде задіяти руки. Якщо ви нахиляє голову вправо, посилюйте тиск пальцями правої руки. У ліву сторону рука відповідно змінюється. Важливо не робити різких рухів і не тиснути сильно.

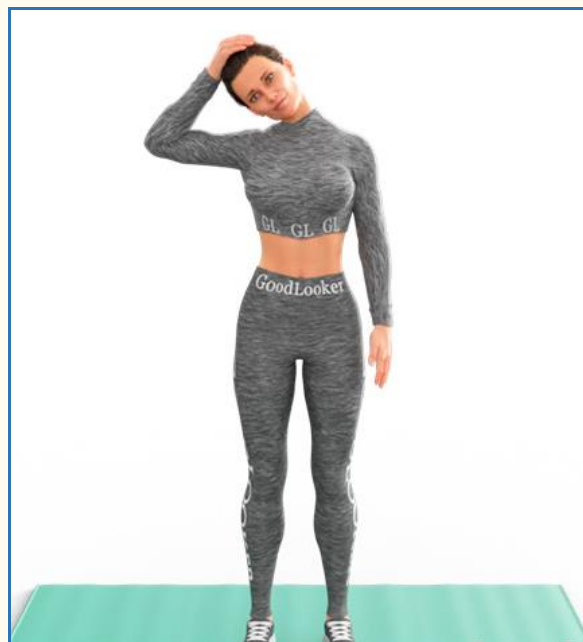


Рис. 3.19. Вправа 1

Вправа 2.

Техніка виконання. Стійте прямо і простягніть ліву руку через верхню частину тіла трохи вище грудей. Рука пряма і знаходиться паралельно підлозі. Допомагайте собі правою рукою, акуратно обхоплюючи лікоть лівої руки і посилюючи розтяжку. Відчуйте розтяжку в дельтовидних м'язах.

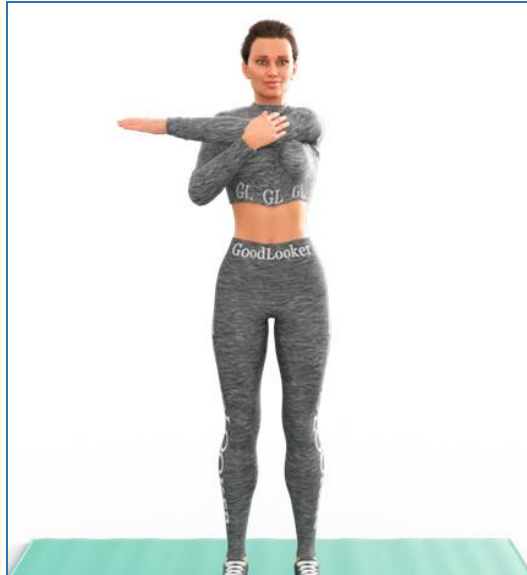


Рис. 3.20. Вправа 2

Вправа 3.

Техніка виконання. Для виконання вправи на розтягнення біцепса витягніть руки вперед. Одну руку повертаємо долонею вгору і випрямляє лікоть. Інший беремо за пальці і максимально опускаємо їх вниз. Таку вправу обов'язково потрібно використовувати після тренування рук. Завжди розтягуйте біцепси, трицепси і дельти, якщо ви працювали над верхньою частиною тіла.

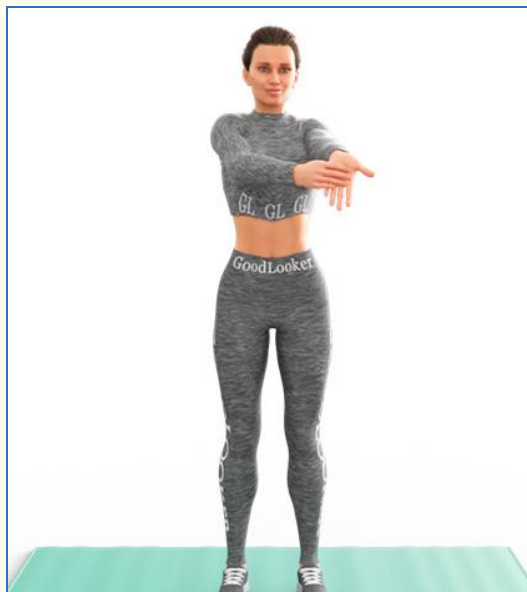


Рис. 3.21. Вправа 3

Вправа 4.

Техніка виконання. Для розтягнення трицепса потрібно завести руки за спину. Одну руку згинаємо в лікті і намагаємося опустити долоню нижче рівня шиї. Долонею іншої руки беремо за лікоть і допомагаємо опускати. Не можна тиснути різко або сильно. Збільшувати тиск потрібно поступово, повільними плавними рухами. Вправа дозволить розтягнути м'язові групи трицепса і плечового поясу.

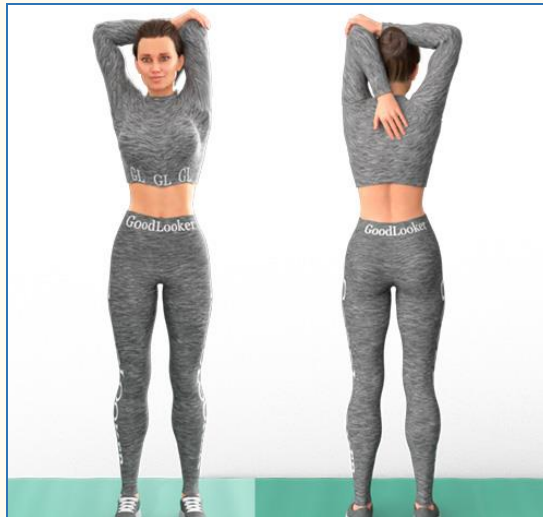


Рис. 3.22. Вправа 4

Вправа 5.

Техніка виконання. Нахили корпусу в сторону потрібні для розтягнення після тренування косих м'язів преса і верхньої частини спини. При виконанні вправи важливо тримати м'язи кору в напрузі, щоб були задіяні потрібні групи м'язів. Також потрібно уникати прогину в попереку і намагатися не завалювати корпус вперед або назад. Нахили виконуються строго в бік.

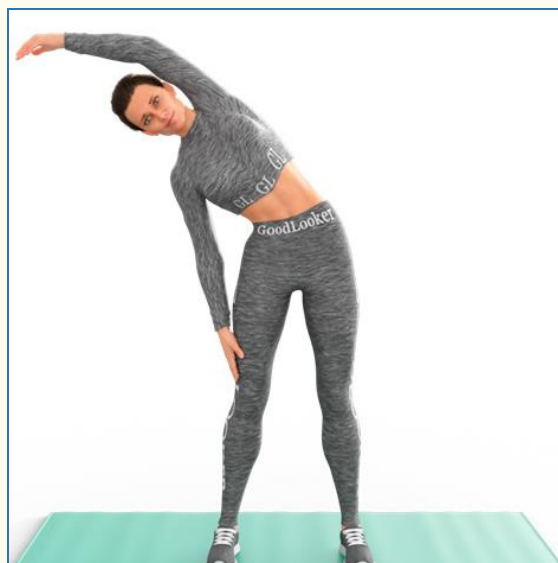


Рис. 3.23. Вправа 5

Вправа 6.

Техніка виконання. Для виконання цієї статичної вправи на розтягнення потрібно поставити ноги на ширині плечей, злегка зігнувши їх в колінах. Стегна обхопіть зсередини, перехрестивши руки. Тобто правою рукою потрібно буде обхопити ліве стегно і навпаки. Потім вигніть спину, округливши хребет. Голову опустіть вниз і розслабте шию. Вправа дозволяє розтягнути хребет і зняти напругу зі спини.

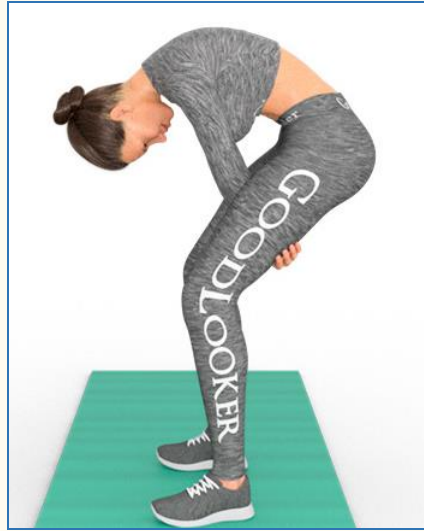


Рис. 3.24. Вправа 6

Вправа 7.

Техніка виконання. Це нескладна вправа допоможе розтягнути задню поверхню стегна і сідничні м'язи. Для виконання вправи підніміть вгору ногу, зігнуту в коліні. Повільно тягніть коліно до грудей, обхопивши руками. Не забувайте, що спину потрібно тримати прямо. Виконайте вправу на обидві ноги.



Рис. 3.25. Вправа 7

Вправа 8.

Техніка виконання. Вихідне положення – глибокий випад на одну ногу. Простежте, щоб коліно зігнутої ноги розташовувалося над стопою. Задню ногу тримаєте прямо, обіпріть на носок. Зігнуте коліно повинно бути суворо над стопою. Одну руку поставте поруч зі стопою (ліву руку поруч з правою стопою). Іншу руку витягніть вгору. Погляд спрямований в бік долоні.



Рис. 3.26. Вправа 8

Вправа 9.

Техніка виконання. Ця вправа відмінно підходить для розтягнення м'язів ніг. Для її виконання потрібно зробити глибокий випад, опустити одне коліно на підлогу. Простежте за положенням стопи і прямою спиною. Рукою, відповідній задній нозі (права рука – права нога), обхопіть ногу за гомілкостоп, зігнувши її в коліні. Плавню тягніть стопу до сідниць.

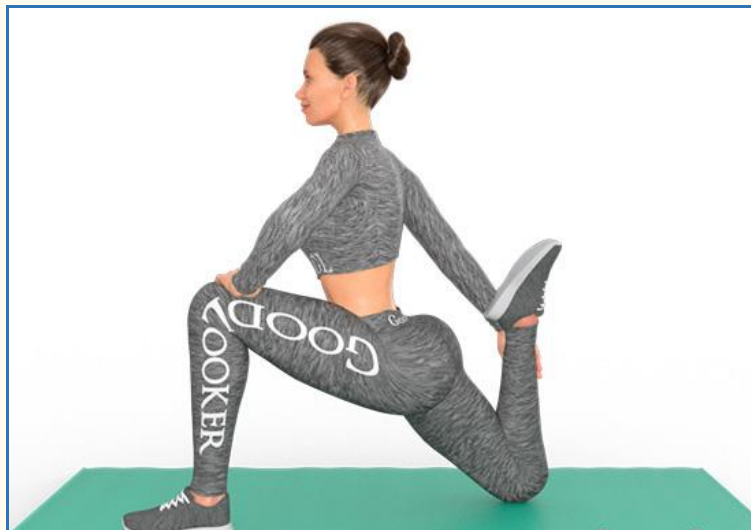


Рис. 3.27. Вправа 9

Вправа 10.

Техніка виконання. Позу дитини найчастіше виконують на закінчення розтягнення після тренування. Це положення дуже добре допомагає всьому тілу розслабитися. Для того, щоб прийняти позу, спочатку сядьте сідницями на п'яти, коліна трохи розставлені. Витягніть руки вперед і нахиліться, розташовуючи корпус між стегнами. Важливо не напружуватися, а тримати тіло в розслабленому стані.



Рис. 3.28. Вправа 10

Переваги заминки:

- покращує циркуляцію крові та лімфи, що сприяє виведенню продуктів обміну (наприклад, молочної кислоти);
- запобігає запамороченню та різкому зниженню артеріального тиску;
- допомагає уникнути м'язового надмірного напруження;
- сприяє розслабленню та емоційному відновленню після тренування.

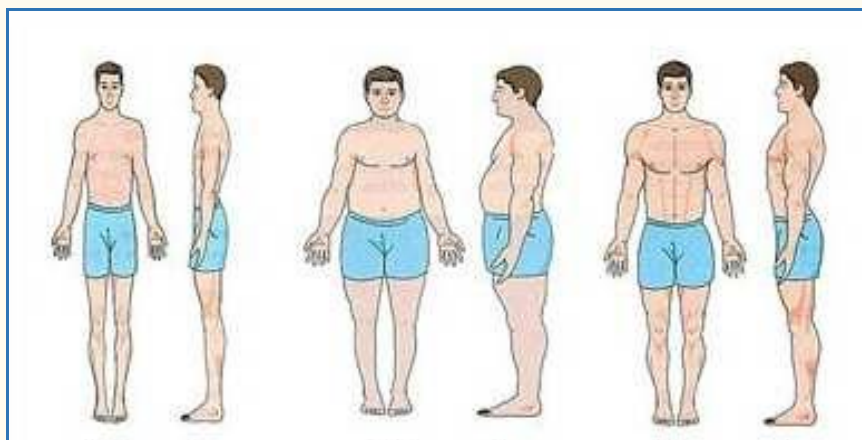
Заминка – це фінальний етап тренування, який готує організм до відпочинку, відновлення та подальших фізичних навантажень.

Розділ 4

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

4.1. ТИПИ ТІЛОБУДОВИ ТА ПІДБІР ВІДПОВІДНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

М. В. Чорноруцький запропонував класифікацію конституційних типів, яка базується на морфологічних, біохімічних і функціональних характеристиках організму [20, с. 7]. Ця класифікація активно використовується в медичній практиці для визначення особливостей будови тіла, обміну речовин та фізіологічних функцій людини. Згідно з цією теорією, виділяють три основних типи конституції: *астенічний*, *нормостенічний* і *гіперстенічний*.



астенічний гіперстенічний нормостенічний

Рис. 4.1. Типи конституцій тіла за М. Чорноруцьким

Астенічний тип конституції

Для цього типу конституції характерна тонка, витончена статура. Кінцівки довгі, м'язова маса слабо розвинена. Грудна клітка вузька, плечі опущені, шкіра тонка.

Часто в осіб з астенічним типом відзначають пришвидшений обмін речовин, знижену схильність до набору ваги. У них зазвичай слабша серцево-судинна система, знижений артеріальний тиск, підвищена збудливість нервової системи. Проте такі особи мають високу стійкість до тривалих наван-

тажень, не зважаючи на те, що можуть бути схильні до хронічної втоми, дистрофії, гастритів.

Для осіб цього типу конституції підходять вправи, спрямовані на розвиток сили, збільшення м'язової маси та поліпшення загальної фізичної підготовки. Основним акцентом у тренуваннях мають бути базові багатосуглобові вправи з поступовим збільшенням навантаження. Наприклад, підбір вправ для чоловіків 30-40 років астенічного типу конституції з середньою та високою фізичною підготовкою:

1. Вправи на розвиток верхньої частини тіла (великі грудні м'язи, дельта, трапеція, біцепс, трицепс, широкі спинні м'язи):

- жим штанги лежачи (5-6 підходів по 8-12 повторень): збільшує об'єм грудних м'язів;
- жим гантелей на похилій лаві (5-6 підходів по 10 повторень): допомагає формувати верхню частину грудних;
- армійський жим (жим штанги/гантелей над головою) (5 підходів по 8-10 повторень): розвиває дельтоподібні м'язи та покращує поставу.
- згинання та розгинання рук на брусах (5 підходів до максимуму): акцент на грудні м'язи та трицепси.

2. Вправи на розвиток спинних м'язів:

- підтягування широким хватом (5-6 підходів до максимуму): розширює спину, створює V-подібний контур;
- тяга штанги до поясу (5-6 підходів по 8-10 повторень): розвиває середню частину спини;
- тяга верхнього блоку за голову або до грудей (5-6 підходів по 10-12 повторень): для тих, хто ще не може виконувати багато підтягувань.

3. Вправи на нижню частину тіла (кривецькі, двоголові, чотириголові, литкові, сідничні м'язи):

- присідання зі штангою (5-6 підходів по 8-12 повторень): основна вправа для розвитку сили ніг та росту м'язів;

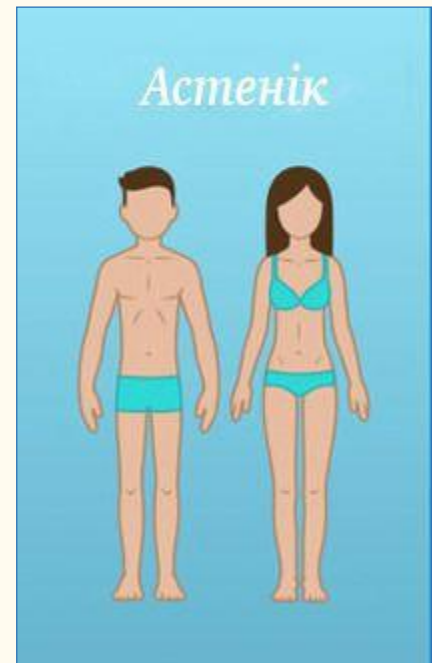


Рис. 4.2. Астенічний тип конституції

- румунська тяга з гантелями або штангою (5-6 підходів по 10 повторень): для задньої поверхні стегна та сідниць;
- випади з гантелями (5-6 підходів по 10 повторень на кожен ногу): покращують баланс і розвивають ноги.

4. *Вправи на м'язи кору:*

- планка (4 підходи по 30-60 секунд): зміцнює м'язи стабілізатори;
- скручування на лаві або підлозі (4-5 підходів по 15-20 повторень): для м'язів живота;
- підйом ніг у висі на турніку (4 підходи по 12-15 повторень): для пресу та розвитку витривалості.

Основні принципи тренувань для астеників:

1. Виконувати переважно базові вправи.
2. Поступово збільшувати вагу снарядів, не забуваючи про правильну техніку.
3. Між тренуваннями потрібен достатній час для відновлення, оскільки астеники мають схильність до перевтоми.
4. Додати до раціону більше білків (м'ясо, риба, яйця), корисних жирів та вуглеводів для росту м'язової маси. Вміст білків має складати біля 3 грамів на 1 кг ваги тіла.

Ряд авторів для екоморфів (астеничний тип) рекомендують зважати на значний рівень метаболізму у їх організмі, що зумовлює побудову фізичних навантажень таким чином, щоб спалювання калорій було мінімальним. Аеробні навантаження повинні бути незначними. Більший акцент робити на силових видах тренувань, які варто проводити 3-4 рази на тиждень із тривалістю не менше 40 хвилин. Автори пропонують наступний розподіл калорій для екоморфів:

- білки 20-30%;
- вуглеводи 50-60%;
- жири 20-30% [20, с. 22-23].

Нормостенічний тип конституції

Для цього типу конституції характерна пропорційна статура, середній рівень розвитку м'язів і підшкірної жирової тканини. Грудна клітка симетрична, плечі широкі. Баланс між синтезом і розпадом речовин, нормальний рівень обміну речовин. Висока витривалість і стійкість до фізичних і психо-

емоційних навантажень. Особи з таким типом конституції найменше схильні до захворювань, проте при неправильному способі життя можуть набирати зайву вагу або страждати від серцево-судинних захворювань.

Для осіб цього типу конституції варто підтримувати і вже хорошу форму від природи: чергувати силові, кардіотренування та інтервальні тренування, тренуватись 2-3 рази в тренажерному залі. Зазвичай особи з таким типом конституції ідеальні для бодібілдингу, у них швидко росте м'язова маса, однак і швидко набирають зайву вагу. Тому варто спостерігати за кількістю калорій. Перевагою нормостеніків є те, що їх організм досить швидко адаптується до різних тренувальних програм і їм необхідно часто змінювати темп, навантаження, кількість повторень. Позитивний результат спостерігається під час поєднання базових вправ у швидкому темпі з формуючими навантаженнями. Наведемо приклад орієнтовних планів тренувань для нормостеніків (чоловіки 35-45 років середньої та високої фізичної підготовки). Кількість підходів варіюється відповідно до індивідуальних можливостей особи, яка тренується:

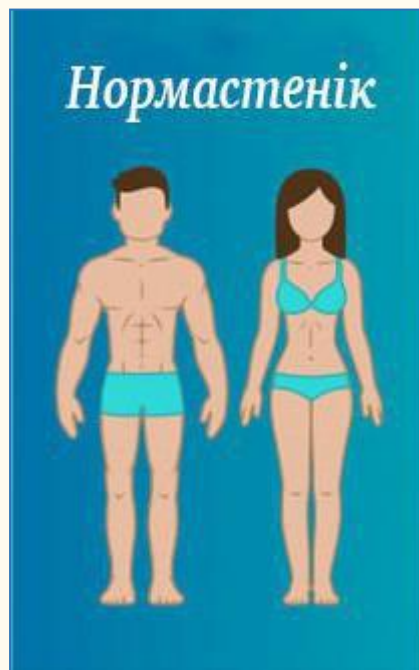


Рис. 4.3. Нормостенічний тип конституції

1. Силові вправи (3 рази на тиждень, чергувати навантаження на різні групи м'язів):

- жим штанги лежачи: 5-6 підходів по 8-10 повторень;
- жим гантелей на похилій лаві: 5-6 підходів по 10 повторень;
- армійський жим штанги: 5 підходів по 8-10 повторень.
- підтягування широким хватом: 4 підходи до максимуму;
- тяга штанги до поясу: 5 підходів по 10 повторень;
- тяга блоку за голову: 4 підходи по 12 повторень;
- присідання зі штангою: 4 підходи по 8-12 повторень;
- румунська тяга: 4 підходи по 10 повторень;
- випади з гантелями: 4 підходи по 10 повторень на кожную ногу;
- планка: 4 підходи по 30-60 секунд;
- скручування на прес: 5 підходів по 20 повторень;
- підйом ніг у висі на турніку: 4 підходи по 15 повторень.

2. Кардіо тренування (2 рази на тиждень):

- біг підтюпцем: 30-40 хвилин у помірному темпі;
- веслування на тренажері: 20-25 хвилин;
- велотренажер: 30 хвилин із чергуванням інтенсивного та помірного темпу.

3. Інтервальне тренування (1 раз на тиждень):

- біг на доріжці: 30 секунд у швидкому темпі, 1 хвилина ходьби, повторити 8-10 разів;
- вправи з гирею: махи гирею 20 секунд, відпочинок 10 секунд, повторити 8 підходів;
- бурпі: 10 повторень, 30 секунд відпочинку, повторити 4-5 підходів.

Основні принципи тренувань для нормостеніків:

1. Збалансований раціон: дотримуватися правильного харчування з акцентом на білки, складні вуглеводи та корисні жири.
2. Регулярність: тренування мають бути регулярними, але з достатнім часом для відновлення.
3. Профілактика перевантажень: варто уникати надмірних навантажень, особливо в кардіо, щоб запобігти виснаженню.

Розподіл калорій для нормостеніків виглядає так:

- білки 30-40%;
- вуглеводи 40-50%;
- жири 10-20% [20, с. 24].

Гіперстенічний тип конституції

Для цього типу конституції характерні масивна статура, короткі кінцівки, широка грудна клітка, значний розвиток підшкірної жирової тканини. Таким особам притаманний уповільнений обмін речовин, схильність до накопичення жиру, підвищений артеріальний тиск, знижена переносимість інтенсивних навантажень. Натомість вони сильні, витривалі, але схильні до ожиріння, цукрового діабету, гіпертонії.

Чоловіки з гіперстенічним типом конституції мають особливості, які вимагають адаптованого підходу до фізичних навантажень. Їм потрібні вправи, які сприяють зниженню ваги, підвищенню витривалості, розвитку

сили та покращенню роботи серцево-судинної системи. Важливо уникати перевантажень, щоб не створювати надмірного стресу для організму. Для початківців варто починати тренування з власною вагою, спрямовувати навантаження на проблемні зони із поєднанням функціональних навантажень. Тренування повинні відбуватись не рідше як 3-4 рази на тиждень із тривалістю 60 хв. Позитивний результат спостерігається, коли відбувається інтенсивна робота з малими вагами і мінімальним часом відпочинку. Наведемо приклад програми тренування для осіб гіперстенічного типу конституції для чоловіків 35-45 років з низькою та середньою фізичною підготовкою (кількість повторень та підходів можна варіювати). Кількість підходів варіюється відповідно до індивідуальних можливостей особи, яка тренується:

1. Силкові вправи (2-3 рази на тиждень):

- жим гантелей лежачи: 3 підходи по 10-12 повторень;
- жим штанги на похилій лаві: 3 підходи по 10 повторень (помірна вага);
- розведення гантелей лежачи: 3 підходи по 12 повторень;
- тяга верхнього блоку: 3 підходи по 10-12 повторень;
- тяга до поясу з гантелями: 3 підходи по 12 повторень;
- гіперекстензії: 3 підходи по 15 повторень;
- присідання з гантелями: 3 підходи по 12 повторень (невелика вага);
- випади вперед: 3 підходи по 10 повторень на кожную ногу;
- підйом на носки стоячи: 3 підходи по 15-20 повторень;
- планка: 3 підходи по 20-40 секунд;
- скручування на прес: 3 підходи по 15 повторень.

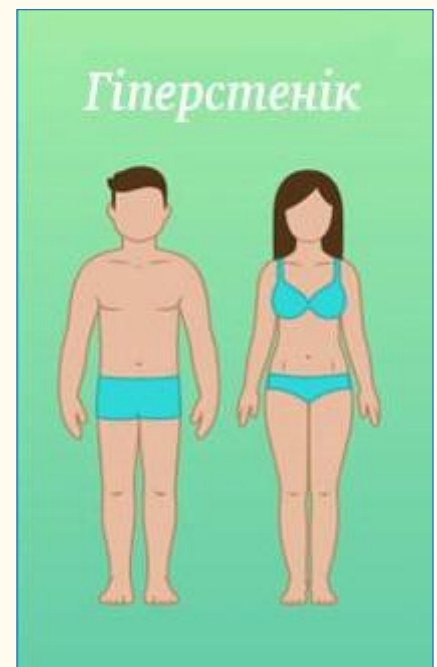


Рис. 4.4. Гіперстенічний тип конституції

2. Кардіо тренування (3-4 рази на тиждень):

- фокус на аеробних вправах із помірною інтенсивністю для спалювання калорій та покращення витривалості;
- швидка ходьба: 30-45 хвилин у рівномірному темпі;

- велотренажер: 30 хвилин у помірному темпі;
- веслування на тренажері: 20 хвилин у рівномірному темпі;
- скандинавська ходьба з палицями: 40-50 хвилин.

3. Інтервальне тренування (1 раз на тиждень):

- швидкий біг 30 секунд, ходьба 1 хвилин, повторити 6-8 разів;
- бурпі: 10 повторень, відпочинок 30 секунд, повторити 3 підходи;
- махи гирею: 20 секунд, відпочинок 10 секунд, повторити 4 підходи.

Раціон харчування для осіб такого типу повинен бути збалансований із дефіцитом калорій. Жири повинні становити не більше 15 % раціону, вуглеводи – не більше 30%.

Розподіл калорій для осіб гіперстенічного типу конституції виглядає так:

- білки 40-50%;
- вуглеводи 30-40%;
- жири 10%.

У. Шелдон також виділяє три типи соматотипування за морфологічними ознаками: екоморф, мезоморф, ендоморф [20, с. 11]. Зазначені типи відповідають таким же характеристикам як за класифікацією М. Чорноручького.

Варто зазначити, що більшість людей володіють змішаним типом тілобудови із перевагою якогось одного.

Щодо жінок, то у методичній літературі їх типи тілобудови прийнято також ділити за подібністю до латинських літер або ж геометричних фігур.

Класифікація жіночих типів тілобудови на основі подібності до латинських літер є однією з найпоширеніших завдяки своїй наочності та простоті розуміння. Цей підхід допомагає краще зрозуміти особливості фігури кожної жінки, що важливо для вибору одягу, створення дієти або програми тренувань.

1. Тип «О» (яблуко).

Накопичення жирової тканини в області живота. Верхня частина тіла зазвичай масивніша, ніж нижня. У жінок такого типу слабо виражена талія та часто спостерігаються проблеми із зайвою вагою. Зазвичай у осіб з такою тілобудовою руки та ноги худі.

Для жінок з типом тілобудови «О» рекомендується виконувати аеробні вправи для зменшення жирових відкладень в зоні талії:

- ходьба швидким темпом (30-60 хвилин): ідеально підходить для початківців;
- біг підтюпцем (20-40 хвилин): допомагає активно спалювати калорії;
- стрибки на скакалці (3 підходи по 2-3 хвилини): інтенсивне тренування для покращення серцево-судинної системи;
- велотренажер або велосипед (30-45 хвилин): підходить для середнього рівня підготовленості;
- планка;
- скручування;
- інтервальні тренування;
- вправи з фітболом;
- ритмічні фітнес-програми;
- йога та пілатес.



Рис. 4.5. Тип «О»

Обов'язково потрібно паралельно дотримувати режиму дефіциту калорій та регулярної фізичної активності. Розподіл калорій для осіб цього типу конституції виглядає так:

- білки 40-50%;
- вуглеводи 30-40%;
- жири 10%.

2. Тип «Н» (прямокутник).

Пропорційна верхня і нижня частини тіла, але талія слабо виражена. Тіло має рівну ширину плечей, талії та стегон. Часто спостерігається відсутність явних вигинів.

Для жінок з типом тілобудови «Н» рекомендується виконувати вправи для формування талії та округлення стегон:

- скручування;
- бічна планка;
- ротаційні скручування з фітболом;
- присідання з вагою;
- випади;

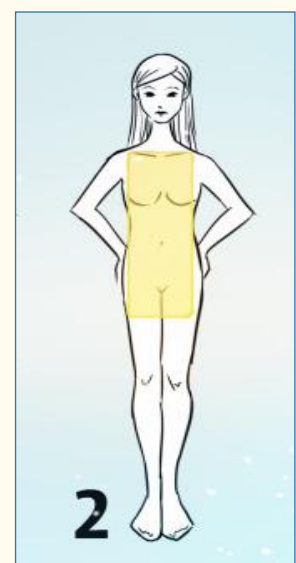


Рис. 4.6. Тип «Н»

- місток для сидниць;
- відведення ніг назад у тренажері або з еспандером;
- махи в сторону з еспандером;
- кардіо- та інтервальні тренування;
- йога, пілатес, стретчинг тощо.

Харчування повинно бути збалансоване для збереження тону. Розподіл калорій для осіб цього типу конституції виглядає так:

- білки 20-30%;
- вуглеводи 50-60%;
- жири 20-30%.

3. Тип «А» (грушоподібний)

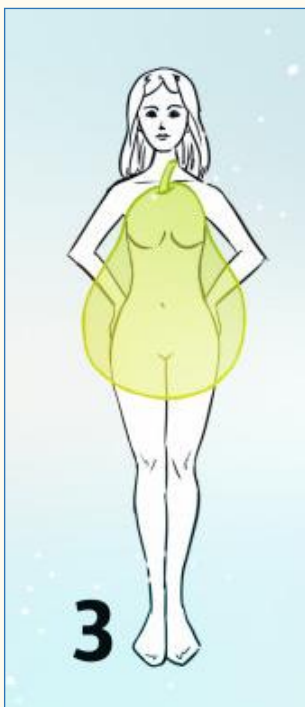


Рис. 4.7. Тип «А»

Верхня частина тіла (плечі, груди) значно вужча за стегна. Фігура характеризується виразною талією і акцентом на нижній частині. У стегнах та сідницях спостерігається накопичення жирової тканини. Руки порівняно тонкі, об'єм грудей невеликий.

Для жінок з типом тілобудови «А» рекомендовані вправи, які будуть зосереджені на верхній частині тіла (руки, плечі) для балансу пропорцій:

- жим гантелей над головою;
- розведення гантелей в сторони;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- розведення гантелей лежачи;
- жим штанги лежачи;
- вправи для тону нижньої частини тіла (випади назад, піднімання на носки);
- кардіотренування (веслування, еліптичний тренажер, біг з нахилами вперед) тощо.

Тренування варто проводити 3-5 разів на тиждень. Кардіотренування поєднувати із силовими тренуваннями. Уникати перевантаження нижньої частини тіла, щоб не збільшувати її в об'ємі.

Паралельно потрібно здійснювати контроль калорійності для уникнення надмірного накопичення жиру в стегнах. Розподіл калорій для осіб цього типу конституції виглядає так:

- білки 40-50%;
- вуглеводи 30-40%;
- жири 10%.

4. Тип «Х» (пісочний годинник).

Пропорційні плечі та стегна, чітко виражена талія.

Жирові відкладення рівномірно розподіляються між верхньою та нижньою частинами тіла. Тіло виглядає збалансованим і гармонійним.

Для жінок з типом тілобудови «Х» рекомендована підтримка загального тону та збереження пропорцій:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- тяга гантелей до поясу;
- розведення гантелей у сторони стоячи;
- присідання з вагою;
- мертва тяга;
- болгарські випади;
- скручування на прес;
- планка з підйомом ніг;
- бічна планка;
- різновиди бігу;
- стрибки на скакалці;
- велотренажер або еліпс;
- вправи на гнучкість (йога, пілатес).

Збалансована дієта для підтримки природної форми.

Розподіл калорій для осіб цього типу конституції виглядає так:

- білки 40-50%;
- вуглеводи 30-40%;
- жири 10%.



Рис. 4.8. Тип «Х»

5. Тип «V» (перевернутий трикутник).

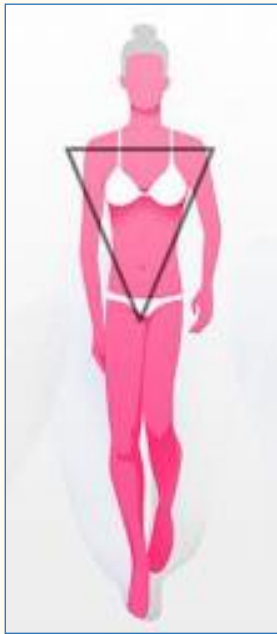


Рис. 4.9. Тип «V»

Широкі плечі, великий бюст, вузькі стегна і невелика талія. Чітко окреслена верхня частина. Акцент на плечах і грудях, що створює контраст із стегнами.

Для жінок з типом тілобудови «V» рекомендовано під час тренувань робити акцент на нижній частині тіла (стегна, сідниці) для гармонізації пропорцій:

- класичні присідання з гантелями або штангою;
 - пліє-присідання з гантеллю;
 - класичні випади вперед;
 - болгарські випади;
 - мертва тяга;
 - сідничний місток;
 - румунська тяга з гантелями;
 - розведення ніг у тренажері;
- сідничні відведення;
 - біг з акцентом на сідниці (з високим підняттям колін);
 - степ-аеробіка;
 - велотренажер.

Для тонусу необхідно виконувати вправи для рук та плечей з невеликим обтяженням (до 5 кг). Обов'язково включати в програму тренувань вправи для розвитку гнучкості. Дотримуватись збалансованої дієти. Розподіл калорій для осіб цього типу конституції виглядає так:

- білки 20-30%;
- вуглеводи 50-60%;
- жири 20-30%.

4.2. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА РІЗНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ

4.2.1. Групи м'язів

М'язи (лат. **musculi**) – активна частина опорно-рухової системи, скорочення якої зумовлює переміщення частин тіла або всього тіла в просторі [21].

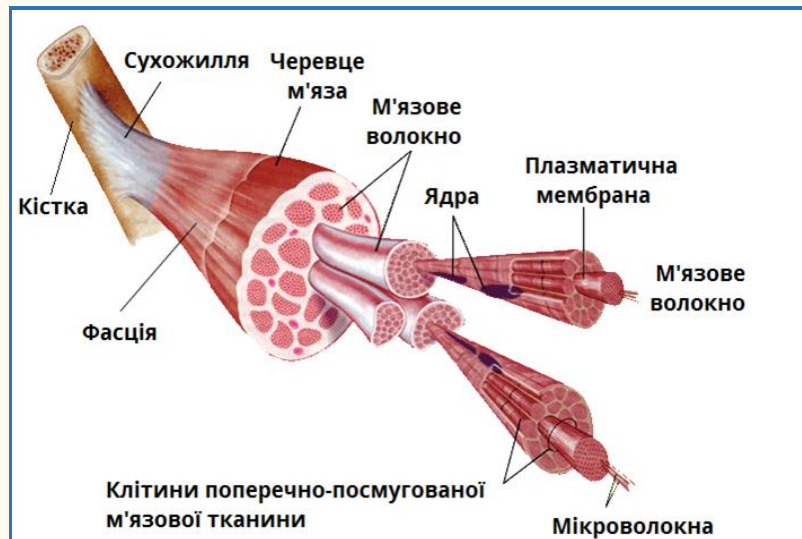


Рис. 4.10. Конструкція скелетного м'яза

В організмі м'язи ніколи не бувають повністю розслабленими. Навіть коли м'язи не працюють, вони знаходяться в певній напрузі – тонусі, завдяки чому забезпечують стійкість тіла та рівновагу. М'язову систему становить приблизно 600 м'язів. М'язи складають у чоловіків – 42% ваги тіла, у жінок – 35%, у спортсменів 45-52% ваги тіла [20, с. 25].

У методичній літературі м'язи людини класифікують за різними ознаками. У контексті підбору фізичних навантажень на різні групи м'язів охарактеризуємо наступні види:

- м'язи голови та шиї;
- м'язи тулуба;
- м'язи верхніх кінцівок;
- м'язи нижніх кінцівок.

1. М'язи голови та шиї.

Жувальні м'язи (медіальний і латеральний крилоподібні, жувальний, скроневий) – відповідають за рухи нижньої щелепи. Мімічні м'язи (лобний, круговий м'яз рота, круговий м'яз ока) – забезпечують міміку та вираження

емоцій. М'язи шиї поділяються на три групи залежно від їх розташування: поверхневі, серединні та глибокі.

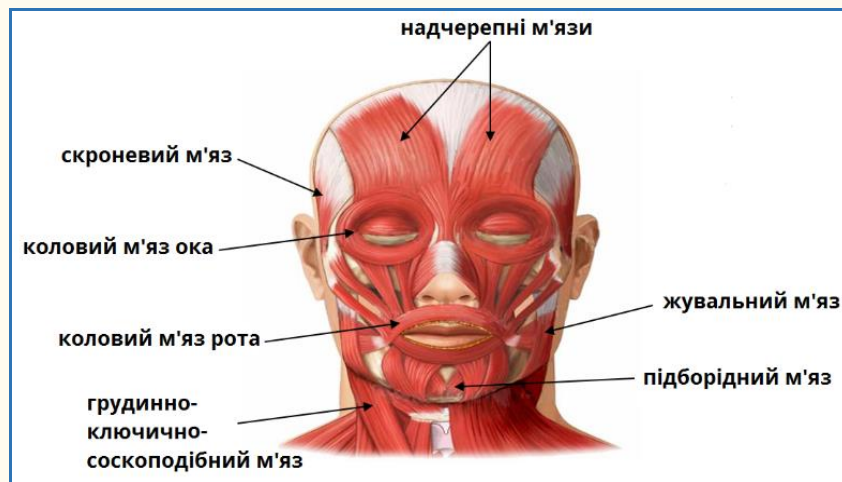


Рис. 4.11. М'язи голови та шиї

До *поверхневих* належать підшкірний м'яз і грудинно-ключично-соскоподібний м'яз.

Серединна група включає двочеревцевий м'яз, щито-під'язиковий, щелепно-під'язиковий, підборідно-під'язиковий та інші м'язи.

Глибокі м'язи шиї складаються з передніх, середніх і задніх сходових м'язів, довгих м'язів шиї та голови, переднього прямого й бічних прямих м'язів голови.

Найбільшим м'язом шиї є грудинно-ключично-соскоподібний. Груднинно-ключично-соскоподібний м'яз – відповідає за повороти та нахили голови.

Саме з цього м'яза та м'язів шийного відділу варто розпочинати розминку. Вправи для цієї групи м'язів допомагають зняти напруження, покращити кровообіг і зміцнити їх. Окрім цього вправи для цієї групи м'язів є необхідними для осіб, які виконують сидячий тип роботи, довго перебувають за екранами гаджетів, комп'ютерів тощо.

2. М'язи тулуба.

М'язи тулуба також поділяються на поверхневі та глибокі. До поверхневих відносяться трапецієподібний та широкий м'язи спини, зовнішній косий м'яз живота, передній зубчастий, великий грудний, дельтоподібний, підшкірний. До глибоких відносяться ромбоподібний, верхній і нижній задні зубчасті, крижово-остичний, малий грудний, внутрішні міжреберні, зовнішні міжреберні м'язи, прямий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота, поперечний м'яз.

Глибокі м'язи спини (розгиначі хребта, трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини) – підтримують поставу та забезпечують рухи хребта.

Грудні м'язи (великий і малий грудний м'яз, передній зубчастий м'яз) – відповідають за рухи плечового поясу.

М'язи черевного преса (прямий, косі та поперечний м'язи живота) – підтримують органи черевної порожнини, беруть участь у диханні та русі.

Діафрагма – основний м'яз, що забезпечує дихання.

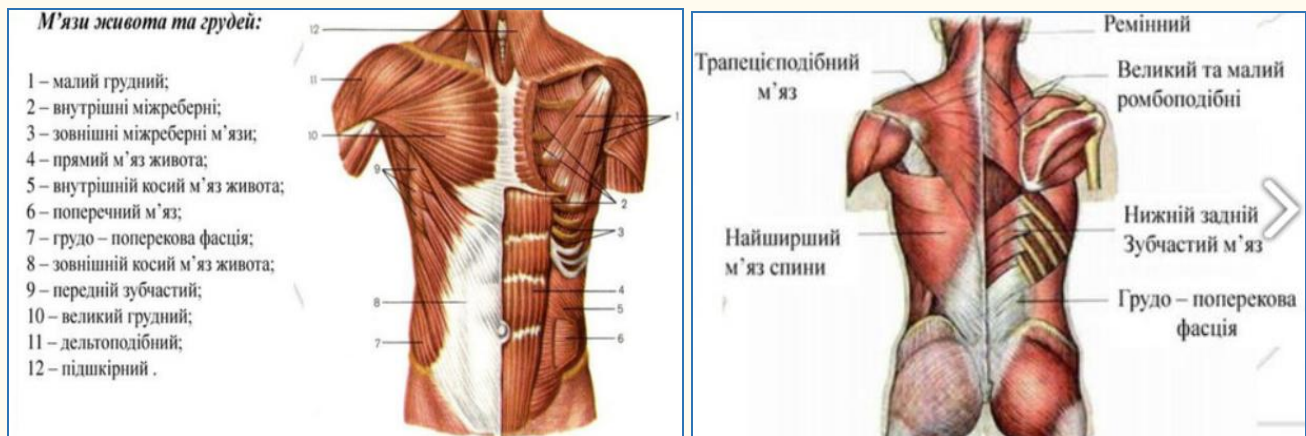


Рис. 4.12. М'язи тулуба

3. М'язи верхніх кінцівок.

До м'язів верхніх кінцівок належать:

- дельтоподібний (забезпечує рух плечового суглоба, відводить руку від тулуба до горизонтального рівня);
- двоголовий м'яз плеча (згинає передпліччя в ліктьовому суглобі);
- триголовий м'яз плеча (розгинає передпліччя в ліктьовому суглобі)
- розгиначі пальців, плечо-променевий, згиначі пальців (відповідають за рухи кисті та пальців).

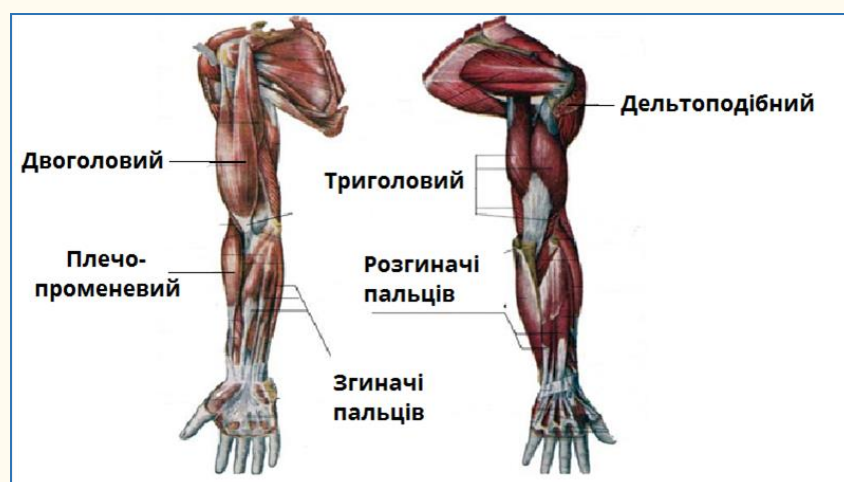


Рис. 4.13. М'язи верхніх кінцівок

4. М'язи нижніх кінцівок.

Сідничні м'язи є однією з найбільших м'язових груп в організмі, що забезпечують потужність і стійкість тіла. Вони поділяються на:

- великий сідничний м'яз: основний м'яз, який бере участь у розгинанні стегна, наприклад, при підйомі з сидячого положення або під час бігу; відповідає за рухи стегна в сторону (відведення) та стабілізацію таза;
- середній сідничний м'яз: відповідає за відведення стегна в сторону та утримання рівноваги під час ходьби;
- малий сідничний м'яз: допомагає в згинанні, розгинанні, відведенні й приведенні стегна.

М'язи стегна (двоголовий, чотириголовий, кравецький, напів сухожильний) відповідають за розгинання ноги в колінному суглобі, наприклад, під час ходьби чи бігу.

М'язи гомілки (литковий) – забезпечують підняття на пальці ніг і згинання стопи (наприклад, при стрибках).

М'язи стопи – відповідають за дрібні рухи пальців та підтримку арки стопи.



Рис. 4.14. М'язи нижніх кінцівок

Ці групи працюють разом, забезпечуючи рухливість, підтримку постави, дихання та багато інших функцій.

М'язи людини виконують чотири основні види роботи: **утримуючу, долаючу, поступливу та комбіновану**. Кожен вид роботи має свої особливості та значення у забезпеченні рухової активності.

Утримуюча робота.

Цей вид роботи відбувається, коли м'язи напружуються без зміни своєї довжини. Такий режим називають ізометричним. Утримуюча робота є ключовою для підтримання статичних поз, наприклад, під час стояння, утримання предметів (штанги на прямих руках) чи стабілізації положення тіла. При цьому м'язи зберігають свою довжину, але залишаються в напруженому стані, забезпечуючи рівновагу і стабільність.

Долаюча робота.

Долаюча робота характеризується скороченням м'язів, тобто зменшенням їхньої довжини під час напруження. Це так званий концентричний режим роботи, який часто використовується в рухах. Наприклад, це рухи, що переміщують тіло (ходьба, біг), підйом вантажів чи подолання опору (еластичного чи тертя). У цьому випадку місця прикріплення м'язів на кістках зближуються, і м'яз скорочується, зменшуючи свою довжину. Напруження нервово-м'язового апарату під час цього режиму може змінюватися (ауксотонічний режим).

Поступлива робота.

Поступлива робота виникає, коли м'язи розтягуються під впливом зовнішніх сил, але залишаються в напруженому стані. Такий режим називають пліометричним. Цей вид роботи забезпечує амортизацію при стрибках, бігу чи інших динамічних рухах, особливо в момент приземлення. Поступлива робота дозволяє м'язам розвивати на 50-100% більше сили порівняно з долаючою чи утримуючою роботою. Наприклад, під час приземлення після стрибка з великої висоти м'язи розтягуються примусово, створюючи значно більшу силу, ніж при відштовхуванні.

Комбінована робота.

У більшості рухових дій м'язи працюють у комбінованому режимі, який поєднує долаючу та поступливу роботу. Такий режим характерний для циклічних вправ, наприклад, бігу, плавання чи їзди на велосипеді, де м'язи по чергово скорочуються та розтягуються. У складних рухах, які вимагають високого рівня координації, часто задіяні всі три режими роботи: утримуючий, долаючий і поступливий.

Таким чином, різноманітність режимів роботи м'язів забезпечує їхню здатність виконувати широкий спектр рухових завдань – від статичного утримання пози до складних динамічних рухів із високими навантаженнями.

Особливості роботи м'язів у різних умовах.

Статична робота. Утримання певного положення тіла (наприклад, стояння на одній нозі) вимагає постійного напруження м'язів. Це призводить до витрати енергії, навіть якщо рухів немає. При тривалому статичному напруженні можливе накопичення втоми, тому важливо забезпечувати перерви для відновлення.

Динамічна робота. Виконання рухів (біг, стрибки, підйом вантажів) потребує узгодженої взаємодії м'язових груп. Одні м'язи скорочуються (агоністи), інші розслабляються або стабілізують рух (антагоністи). Також задіюються синергісти, що допомагають виконувати рух.

Регулярні фізичні вправи впливають на різні аспекти роботи м'язів: збільшення сили, витривалості, гнучкості, швидкості і реакції тощо. М'язи здатні адаптуватися до різних типів навантаження, тому програму тренувань варто корегувати та ускладнювати.

4.2.2. Методика виконання вправ для м'язів шийного відділу

1. Діагональні нахили голови.



Рис. 4.15. Діагональні нахили голови

Вихідне положення. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, спина рівна. Плечі опустіть і розслабте, руки вільно висять уздовж тіла. Зосередьтеся на правильній поставі, тримаючи голову в нейтральному положенні.

Повільно нахиліть голову вперед і вправо, намагаючись підборіддям торкнутися правої частини грудної клітки.

При цьому ліве плече залишається нерухомим і розслабленим.

Затримайтеся у крайньому положенні на 1-2 секунди, відчуваючи легке розтягнення м'язів шиї з лівого боку.

Поверніться у вихідне положення, а потім плавно нахиліть голову вперед у лівому напрямку, торкаючись підборіддям грудей.

Повторіть 10-15 разів.

Методичні рекомендації. Виконуйте вправу повільно і плавно, без ривків і різких рухів, щоб уникнути травм. Дихайте рівно: вдих при нахилі, видих при поверненні до вихідного положення. Не намагайтеся торкнутися грудей будь-якою ціною. Рух повинен бути комфортним, без болю чи надмірного напруження. Уникайте напруження плечей і спини, щоб ізолювати роботу м'язів шиї.

2. Повороти голови.

Вихідне положення. Займіть зручне положення. Плечі опустіть і розслабте, руки зімкнені позаду. Підборіддя тримайте паралельно до підлоги.

Поверніть голову праворуч, намагаючись подивитися через плече. Затримайтеся в цьому положенні на 1-2 секунди, відчуваючи легке розтягнення м'язів з протилежного боку шиї.

Не напружуйте плечі та тримайте їх нерухомими.

Поверніться у вихідне положення, потім поверніть голову ліворуч.

Виконайте 10-12 разів.

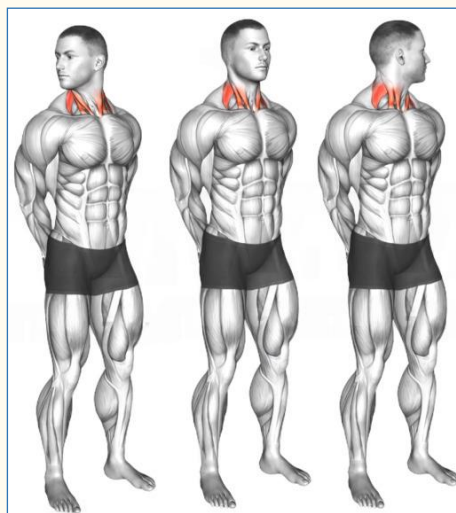


Рис. 4.16. Повороти голови

Методичні рекомендації. Рухи повинні бути плавними. Не робіть ривків або різких поворотів, щоб уникнути травм або запаморочення. Поверніть голову настільки, наскільки це комфортно, без надмірного напруження. З часом амплітуда збільшиться. Плечі повинні залишатися нерухомими й розслабленими протягом усієї вправи. Дихайте рівномірно: вдих під час повороту, видих при поверненні до центру.

3. Бічні нахили.

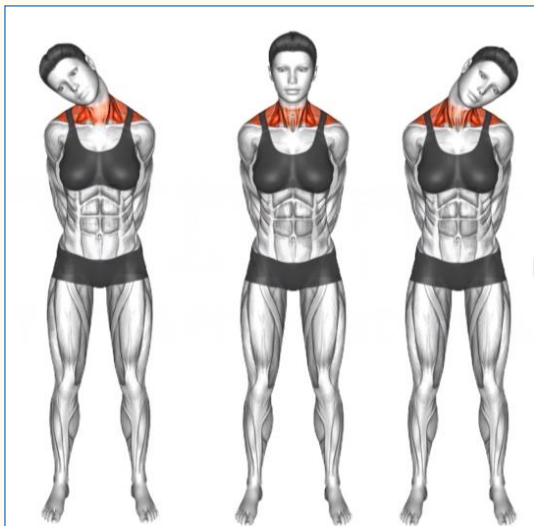


Рис. 4.17. Бічні нахили

Вихідне положення. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, спина рівна. Плечі розслабте, руки з'єднайте позаду тіла або опустіть уздовж нього. Підборіддя тримайте паралельно до підлоги.

Повільно нахиліть голову до правого плеча, намагаючись торкнутися його вухом (не піднімаючи плеча). Плече залишайте нерухомим і опущеним – не підтягуйте його до голови. Відчуйте легке розтягнення в лівій частині шиї. Затримайтеся в цьому положенні на 1-2 секунди.

Поверніться у вихідне положення, потім нахиліть голову до лівого плеча. Виконайте 8-10 разів на кожний бік.

Методичні рекомендації. Виконуйте нахили без ривків, щоб уникнути травм або запаморочення. Слідкуйте, щоб плечі залишалися розслабленими та нерухомими. Нахилийте голову настільки, наскільки це комфортно, не допускаючи болю чи дискомфорту. Вдих виконуйте в момент нахилу, видих – при поверненні до центру.

4. Розтягування м'язів шиї за допомогою рук.



Рис. 4.18. Розтягування м'язів

Вихідне положення. Правою рукою візьміться за праву частину щелепи (збоку), прикривши долонею рот, ліву руку тримайте на правому ліктьовому суглобі, фіксуючи праву руку.

Обережно потягніть голову до лівого плеча, злегка натискаючи.

Відчуйте легке розтягнення у правій частині шиї.

Затримайтеся в цьому положенні на 20-30 секунд, дихаючи рівномірно.

Повільно поверніться у вихідне положення, плавно забравши руку.

Обережно потягніть голову до правого плеча, відчуваючи розтягнення в лівій частині шиї. Затримайтесь на 20-30 секунд.

Методичні рекомендації. Використовуйте руку лише для легкого натискання, не прикладайте надмірних зусиль, щоб уникнути дискомфорту або травм. Плечі повинні залишатися розслабленими та опущеними протягом усього виконання вправи. Повертайте голову до того рівня, де ви відчуваєте комфортне розтягнення без болю. Дихайте повільно й рівномірно.

5. Підтягування підборіддя лежачи.

Ляжте на рівну поверхню. Сконцентруйтеся на рівному диханні та правильному положенні тіла. Руки та ноги прямі.

Витягніть голову вперед, максимально витягаючи шию.

Потім втягніть голову назад, як ніби намагаєтесь прибрати її «всередину» плечей.

Виконайте 8-10 повторів.

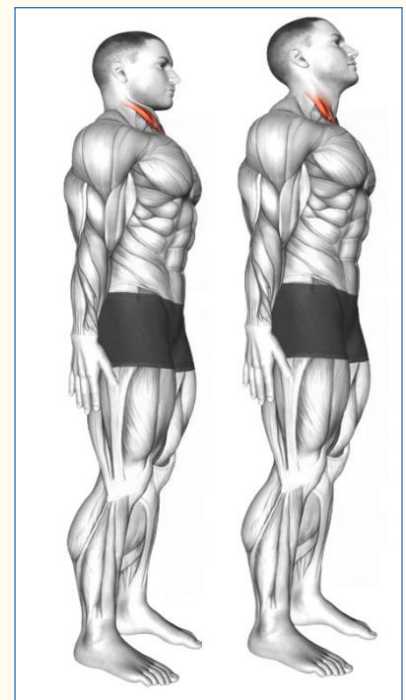


Рис. 4.19. Підтягування підборіддя лежачи

Методичні рекомендації. Не робіть різких рухів, виконуйте вправу повільно, щоб уникнути дискомфорту або перенапруження. Вдихайте під час витягування голови, видихайте при втягуванні. Слідкуйте, щоб плечі залишалися нерухомими й розслабленими. Спина та таз повинні залишатися притиснутими до поверхні протягом усього виконання вправи.

6. Кругові оберти головою.

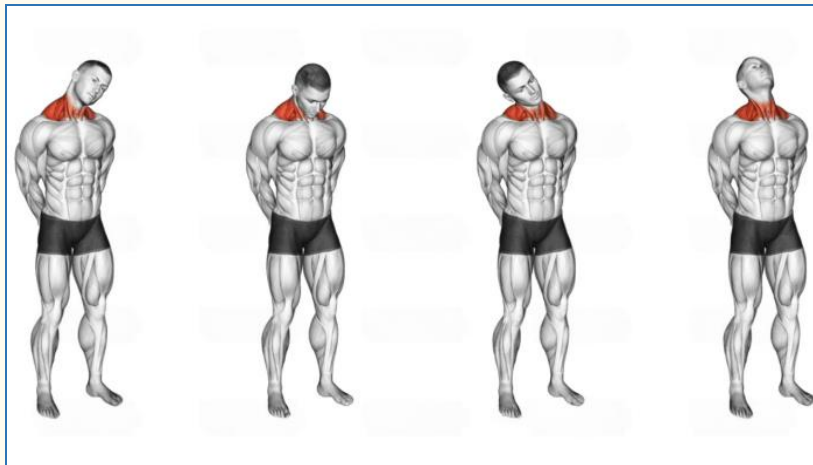


Рис. 4.20. Кругові оберти головою

Вихідне положення – станьте прямо, ноги на ширині плечей, спина рівна. Руки розташуйте на поясі або заведіть за спину, плечі розслабте. Дихання рівне, підборіддя тримайте паралельно до підлоги.

Почніть повільно обертати голову за годинниковою стрілкою.

Спершу нахиліть голову до правого плеча, потім плавно переведіть її назад, піднімаючи підборіддя вгору.

Продовжуйте рух, нахилиючи голову до лівого плеча, і завершіть обертання, повернувши підборіддя до грудей.

Виконайте по 5 обертів у кожному напрямку.

Методичні рекомендації. Не допускайте різких поворотів, щоб уникнути запаморочення чи травм. Якщо виникає дискомфорт або запаморочення, зменшіть амплітуду рухів. Під час обертання тримайте плечі опущеними та розслабленими. Вдихайте під час підйому голови, видихайте під час опускання. Відчуйте, як розтягуються та розслаблюються м'язи шиї в кожному русі.

Виконання цієї вправи покращує кровообіг у м'язах шиї та плечового поясу, розслабляє напружені м'язи та знімає втому, підвищує гнучкість і рухливість шийного відділу хребта, допомагає знизити ризик розвитку м'язових затисків та болю у верхній частині спини.

7. Вправа з масажним циліндром.

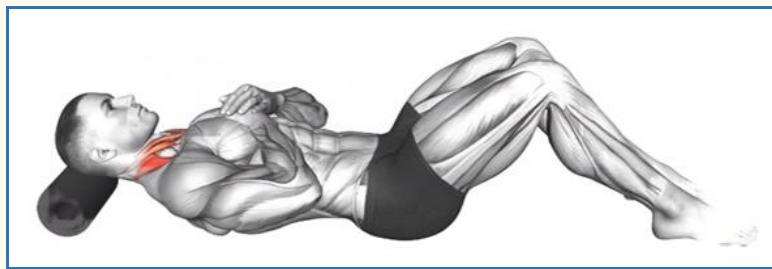


Рис. 4.21. Вправа з масажним циліндром

Вихідне положення – ляжте на спину на рівну поверхню, розмістивши себе так, щоб масажний циліндр знаходився під потилицею.

Руки покладіть на груди, це допоможе зберігати стабільність і розслабити верхню частину тіла. Ноги зігніть у колінах, стопи при цьому повинні бути щільно притиснуті до підлоги.

Дихайте рівно, розслабте шию і плечі.

Плавна і поступово використовуйте ноги, щоб допомогти перекотити масажний циліндр з потиличної зони вперед до шиї.

Під час перекочування намагайтеся зберігати тіло розслабленим і уникати різких рухів.

Під час цього руху ваші м'язи шиї і потилиці будуть поступово розслаблятися під впливом легкого масажного ефекту циліндра.

Виконайте 8-10 повторів.

Методичні рекомендації. Перекати повинні бути повільними і контрольованими. Не намагайтеся рухатися швидко, оскільки мета вправи – не лише перекочування, а й розслаблення м'язів. Перекочуйте циліндр на таку амплітуду, яка дає відчуття легкого розтягнення і масажу, не викликаючи болю чи дискомфорту. Під час виконання вправи стежте за тим, щоб ваша спина була рівною, а плечі не піднімалися. Ваша голова повинна природно слідувати руху циліндра.

8. Вправа для шиї з вагою, лежачи на спині.

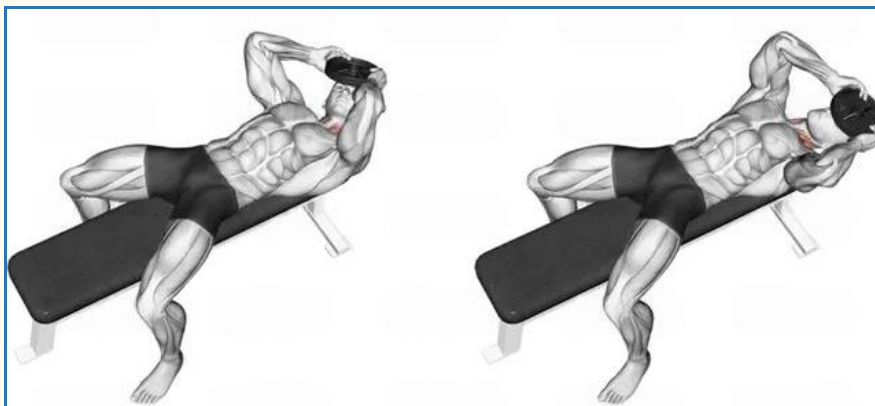


Рис. 4.22. Вправа з вагою

Вихідне положення – ляжте на лаву або іншу рівну поверхню. Ноги зігніть в колінах, стопи повинні бути рівно поставлені на підлогу, це забезпечить стабільність і комфорт.

Тримайте обтяжувач (гантелю або інший ваговий предмет) обома руками. Ваші руки повинні бути зігнуті в ліктях так, щоб обтяжувач знаходився на рівні обличчя.

Переконайтесь, що ваше тіло знаходиться в нейтральному положенні, хребет прямий, плечі розслаблені.

Повільно і контрольовано почніть обертати голову в праву сторону, звертаючи увагу на те, щоб рухи були плавними і без різких поворотів.

Поверніть голову назад у вихідне положення.

Тепер обертайте голову в ліву сторону, знову зберігаючи контроль і плавність руху.

Виконуйте це повільно, не форсуючи рухи.

Виконайте 8-10 повторів.

Методичні рекомендації. Виконання вправи повинно бути повільним і контрольованим. Не потрібно поспішати – основна мета полягає в ефективному зміцненні м'язів шиї без ризику травм. Під час обертання голови вдихайте, а під час повернення – видихайте. Зберігайте рівне дихання протягом усієї вправи. Не робіть різких рухів головою, щоб уникнути напруження в шиї. Рухи повинні бути плавними, без ривків. Почніть з невеликої ваги, щоб уникнути перевантаження м'язів шиї. З часом можна поступово збільшувати вагу для посилення навантаження.

9. Вправа для шиї з вагою, лежачи на животі.

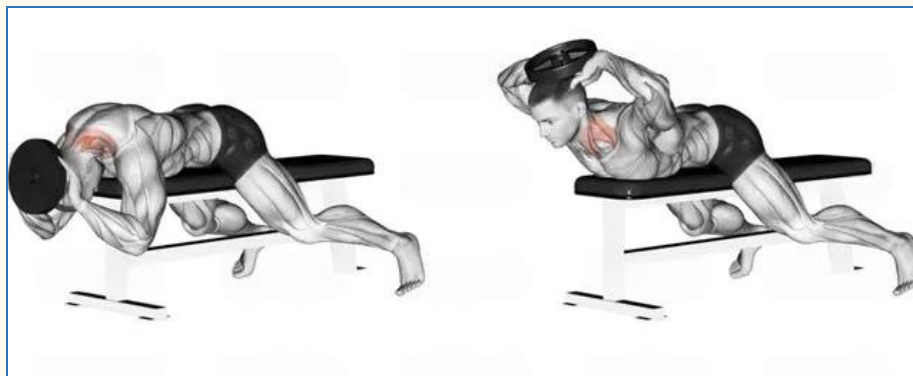


Рис. 4.23. Вправа з вагою

Вихідне положення – ляжте на лаву або іншу рівну поверхню, обличчям вниз. Зігніть ноги в колінах і впирайтеся пальцями ніг в підлогу, щоб забезпечити стабільність тіла.

Тримайте обтяжувач (наприклад, гантелю або інший предмет) обома руками над головою. Ваші руки повинні бути зігнуті в ліктях так, щоб вага знаходилась прямо над головою.

Переконайтесь, що ваш хребет знаходиться в нейтральному положенні – спина не повинна бути вигнута або скручена.

Повільно та контрольовано підніміть голову від поверхні. Виконуючи цей рух, зберігайте нейтральне положення хребта, не перегинаючи шию.

М'язи шиї повинні активно працювати для підйому голови, але при цьому не допускайте перенавантаження або болю.

Важливо зберігати спокійне дихання під час підйому голови і контролювати рух.

Повільно опустіть голову назад до вихідного положення, не роблячи різких рухів.

Залишайте плечі розслабленими і стежте за тим, щоб не було напруження в інших частинах тіла.

Виконайте 6-8 повторів.

Методичні рекомендації. Виконання вправи повинно бути повільним і контрольованим. Уникайте різких рухів головою, щоб не створити зайвого навантаження на шийний відділ хребта. Під час підйому голови вдихайте, а під час повернення – видихайте. Під час виконання вправи тримайте голову в нейтральному положенні, не перенапружуйте шию і не закидайте голову назад.

10. Вправа «Тигровий хвіст».

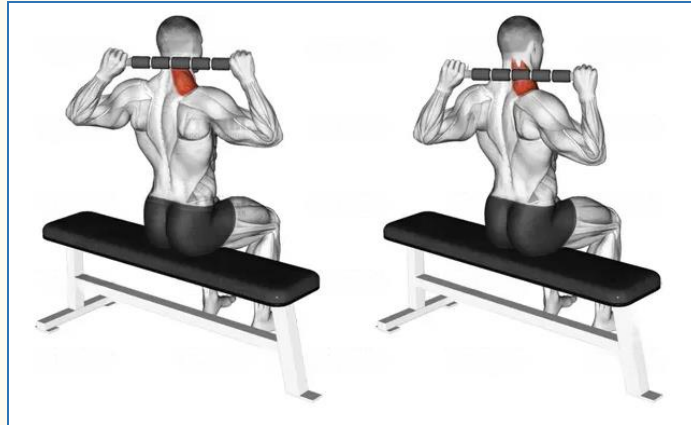


Рис. 4.24. Вправа «Тигровий хвіст»

Вихідне положення – сядьте на зручну поверхню, можна використовувати стілець або підлогу. Ваша спина повинна бути прямою, а плечі розслаблені.

Розмістіть ролик з піни або тенісний м'яч позаду шиї, так щоб він був на рівні між лопатками або трохи вище, в залежності від того, де ви хочете скоцентрувати розтягнення і масаж.

Переконайтеся, що ви комфортно влаштовані, щоб не створювати зайвого навантаження на хребет.

Обережно нахиліться назад, дозволяючи тиску вашого тіла на ролик або м'яч створити масажний ефект. Вага вашого тіла повинна бути розподілена рівномірно, щоб забезпечити м'який, але ефективний тиск на м'язи шиї та верхньої частини спини.

Ви можете контролювати тиск, змінюючи розподіл ваги на ролик або м'яч, прикладаючи більше або менше сили.

Повільно починайте обертати голову з боку в бік. Це допоможе розслабити м'язи шиї і дозволить знайти напружені ділянки, де м'язи найбільше затиснуті.

Потім плавно рухайте головою вгору і вниз. Це дозволить вам досліджувати верхню частину шиї і забезпечити ще більш ефективний масаж, знижуючи напругу.

Методичні рекомендації. Виконання вправи повинно бути повільним і контрольованим, щоб ви могли ретельно досліджувати напружені ділянки шиї та спини. Змінюйте тиск на ролик або м'яч в залежності від того, скільки напруги ви хочете зняти з м'язів. Глибоко дихайте під час виконання вправи, щоб розслабити м'язи шиї та верхньої частини спини.

11. Ізометричне утримання голови в положенні лежачи

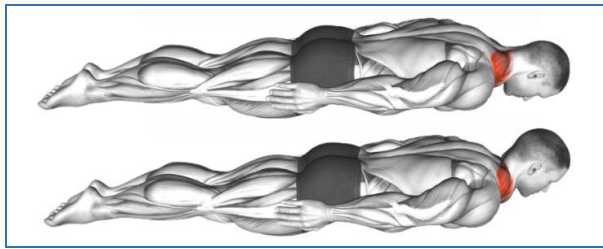


Рис. 4.25. Ізометричне утримання голови

Вихідне положення – ляжте на живіт на рівну поверхню. Ваше тіло повинно бути повністю розслаблене. Руки можуть бути розташовані вздовж тіла або зігнуті в ліктях для кращої підтримки. Ноги розслаблені, а голова злегка опущена вниз, так щоб обличчя не торкалось підлоги.

Повільно почніть піднімати голову вгору, використовуючи м'язи шії для утримання позиції. Намагайтеся не використовувати плечі або спину, щоб виконати рух – вся робота повинна йти саме від шії.

Піднімаючи голову, спробуйте тримати її в нейтральному положенні, не нахиляючи занадто сильно вперед або назад.

Коли голова піднята, утримуйте її в цьому положенні на кілька секунд (від 5 до 10 секунд) без рухів, зосереджуючи увагу на напрузі в м'язах шії.

Утримуйте напругу у м'язах шії, плечах і верхній частині спини, тримаючи стабільність і зберігаючи рівновагу.

Під час утримання не затримуйте дихання. Пам'ятайте про важливість глибокого і рівномірного дихання для максимальної ефективності вправи.

Після утримання голови в піднятій позиції плавно опустіть її вниз, контролюючи рух і знижуючи напругу в м'язах шії.

Повільно поверніться у вихідне положення, не поспішайте.

Повторіть підйом і утримання голови 8-10 разів, в залежності від вашої фізичної підготовки.

Виконуйте вправу з короткими перервами між підйомами, даючи м'язам час на відновлення.

Методичні рекомендації. Переконайтеся, що під час підйому та утримання голови ви не відчуваєте болю в шії або плечах. Якщо біль виникає, зменшіть амплітуду руху або зробіть перерву. Дихайте спокійно та глибоко під час вправи, щоб допомогти м'язам розслаблятися між підйомами. Виконуйте підйом та опускання голови повільно та контролювано, щоб максимально зосередитись на активізації м'язів шії.

Зазначені вправи можна варіювати, ускладнювати та видозмінювати. Кількість підходів та повторень буде залежати від фізичних можливостей особи, яка тренується. Користь таких вправ полягає у зміцненні м'язів шиї, покращенні стабільності шийного відділу хребта і зменшенні ризику виникнення травм. Допомагають покращити поставу і зменшити напругу в шиї, особливо після тривалого сидіння. Ізометричні вправи стимулюють глибокі м'язи, які підтримують хребет, що є важливим для профілактики болю в шиї.

Такі вправи рекомендовані людям, які мають проблеми з шийним відділом хребта, наприклад, при остеохондрозі або м'язових спазмах; для тих, хто часто відчуває напругу в шиї після довготривалого сидіння або роботи за комп'ютером; спортсменам для зміцнення шийних м'язів і покращення стабільності під час тренувань.

Натомість такі вправи протипоказані особам, в яких наявні гострі болі або травми в області шиї, проблеми з хребтом. В такому випадку необхідна консультація лікаря.

4.2.3. Методика виконання вправ для м'язів спини.

Вправи для дельтоподібного м'язу

Дельтоподібний м'яз (*m. deltoideus*) – це великий м'яз трикутної форми, що охоплює плечовий суглоб. Він складається з трьох частин, кожна з яких має свою специфічну функцію та напрямок руху.

Передня дельта починається від латеральної частини ключиці та відповідає за підняття руки вперед (флексія), внутрішню ротацію плеча та приведення руки до тіла.

Середня дельта починається від акроміону лопатки та є основним виконавцем відведення руки вбік.

Задня дельта починається від остьової частини лопатки. Відповідає за розгинання плеча, зовнішню ротацію та відведення руки назад.

Дельтоподібний м'яз працює в координації з іншими м'язами плечового поясу, такими як трапецієподібний, великий грудний, надостний і підлопатковий. Для повного залучення дельт важливо опрацьовувати всі три дельти.

1. Розведення гантелей для задніх дельт.

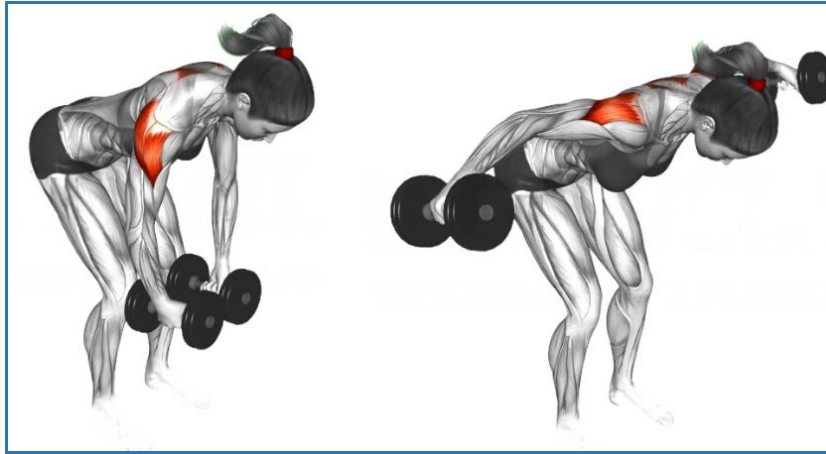


Рис. 4.26. Розведення гантелей для задніх дельт

Візьміть у руки гантелі комфортної ваги. Ноги поставте на ширині плечей, стопи рівно. Нахиліть корпус вперед, зігнувши стегна під кутом 45 градусів. Спина повинна залишатися прямою, зберігаючи природний вигин хребта. Руки з гантелями опустіть вниз, тримаючи їх під плечима. Лікті трохи зігнуті та залишаються такими протягом усього вправи.

На видиху повільно розводьте руки в сторони до рівня плечей, зберігаючи невеликий згин у ліктях.

Під час підйому стискайте лопатки разом, відчуваючи напругу у задніх дельтах.

У верхній точці затримайтеся на секунду для пікової напруги.

На вдиху повільно опустіть гантелі у вихідне положення.

Виконуйте 10-15 повторів у 4-6 підходах.

Методичні рекомендації. Уникайте ривків і різких рухів. Гантелі варто піднімати та опускати плавно, під повним контролем. Тримайте спину прямою. Не допускайте округлення, щоб уникнути травм. Рух має виконуватися за рахунок роботи плечей. Лікті не повинні розгинатися повністю або змінювати свій кут. Піднімайте руки лише до рівня плечей. Перевищення цього рівня може спричинити перенапруження.

Починайте з легкої ваги, щоб освоїти техніку. Поступово збільшуйте вагу, уникаючи надмірного навантаження.

2. Тяга канату стоячи для задніх дельт.

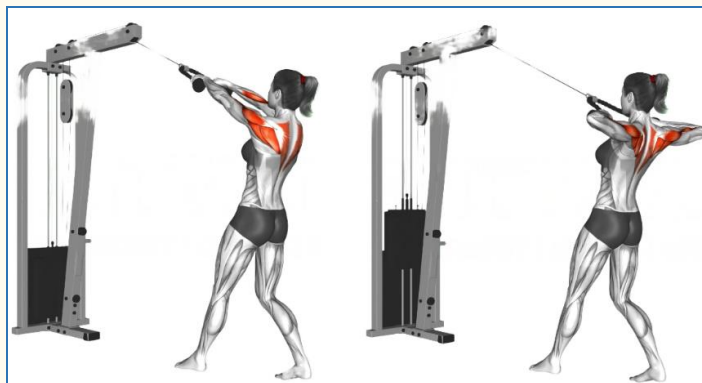


Рис. 4.27. Тяга канату стоячи

Налаштуйте тренажер з канатною рукояткою так, щоб вона знаходилася на рівні грудей або трохи вище. Візьміться за канатну рукоятку обома руками. Долоні звернені одна до одної. Відступіть на крок від тренажера, щоб створити натяг троса. Станьте прямо, одна нога пряма, одна зігнута у коліні на крок по-заду. Спина пряма, корпус злегка нахилений назад, а м'язи кора напружені.

На видиху почніть тягнути канат до обличчя, розводячи руки в сторони. Лікті рухаються назад і вгору, утворюючи прямий кут із корпусом. Одночасно з тягою стискайте лопатки разом, відчуваючи скорочення задніх дельт.

У кінцевій точці (канат наближений до обличчя) затримайтеся на 1-2 секунди.

На вдиху повільно поверніть руки у вихідне положення, контролюючи рух. Виконайте 10-15 повторів у 4-6 підходах.

Методичні рекомендації. Виконуйте вправу плавно, уникаючи ривків або надмірної інерції. Не опускайте руки надто низько або піднімайте надто високо – рух має бути на рівні плечей. Лікті не повинні заходити за лінію тіла. Зберігайте спину рівною та не допускайте надмірного прогину в попереку.

Починайте з помірної ваги, яка дозволить зберігати правильну техніку.

Поширені помилки:

- занадто швидке виконання руху без контролю;
- використання інерції або розгойдування корпусу;
- неправильне положення ліктів – вони не повинні «опускатися» або «провалюватися»;
- округлення спини або нахил голови вниз.

3. Тяга гантелей для задніх дельт.

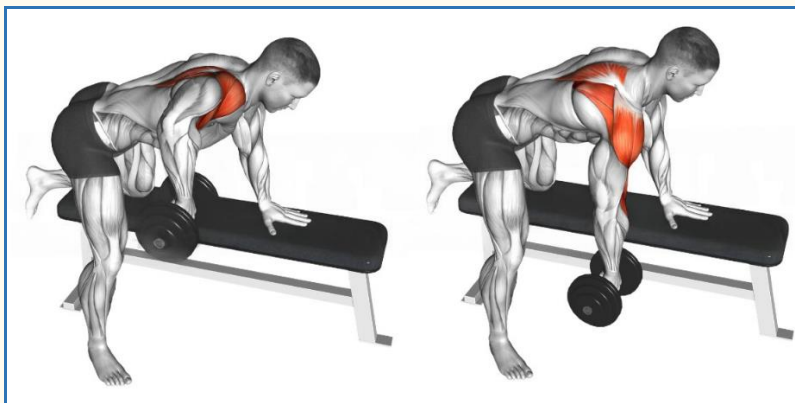


Рис. 4.28. Тяга гантелей для задніх дельт

Вихідне положення – ліве коліно та ліва рука на лаві, утримують тіло в рівновазі. Спина повинна бути прямою, а корпус злегка нахиленим вперед (паралельно лаві).

У праву руку візьміть гантель. Рука має бути витягнута вниз, долоня спрямована до лави.

На видиху повільно підніміть гантель вбік, утримуючи руку злегка зігнутою в лікті.

Під час підйому ведіть рух ліктем і зосереджуйтесь на напрузі задньої частини дельт.

У верхній точці затримайтеся на 1-2 секунди, щоб відчути скорочення м'язів.

На вдиху повільно опустіть руку у вихідне положення.

Виконайте 10-12 повторів для кожної руки у 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Тримайте спину прямою, уникаючи округлення або надмірного прогину в попереку. Рух має бути контрольованим і плавним. Уникайте ривків або інерції. Гантель має підніматися приблизно до рівня плеча, але не вище. Плечі повинні залишатися розслабленими, а не підніматися до вух.

Вибирайте гантель, яка дозволяє зберігати правильну техніку.

4. Жим гантелі однією рукою для середніх та передніх дельт.

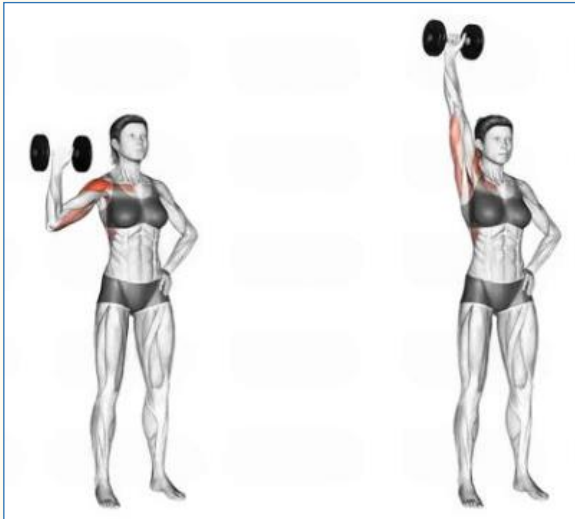


Рис. 4.29. Жим гантелі однією рукою

Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, корпус напружений. Візьміть гантель у праву руку верхнім хватом і підніміть її на рівень плеча (долоня спрямована вперед).

Ліву руку можна поставити на талію або витягнути в сторону для балансу. Тримайте спину прямою, а груди піднятими. Голова залишається в нейтральному положенні.

На видиху плавно піднімайте гантель догори по прямій траєкторії до пов-

ного розгинання руки в лікті.

У верхній точці рука повинна бути майже прямою, але не блокуйте лікоть.

Коротко затримайтеся в цьому положенні, відчуваючи скорочення дельтоподібних м'язів.

На вдиху повільно опустіть гантель назад до рівня плеча, контролюючи рух.

Виконайте 10-12 повторів на одну руку, після чого змініть руку. Виконайте 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Тримайте корпус нерухомим. Уникайте нахилів або скручувань під час жиму. Контролюйте траєкторію руху, гантель має підніматися вертикально. Вибирайте вагу, яка дозволяє зберігати правильну техніку без допомоги інерції. Виконуйте рух повільно та контрольовано.

Поширені помилки:

- завалювання корпусу: нахил у бік руки з гантеллю може свідчити про надто велику вагу;
- ривкові рухи: замість плавного жиму використовуються різкі рухи;
- блокування ліктя: у верхній точці лікоть не повинен бути жорстко заблокованим;
- неправильне положення спини: округлена спина або надмірний прогин у попереку.

5. Жим гантелі однією рукою в сторону на похилій лаві.

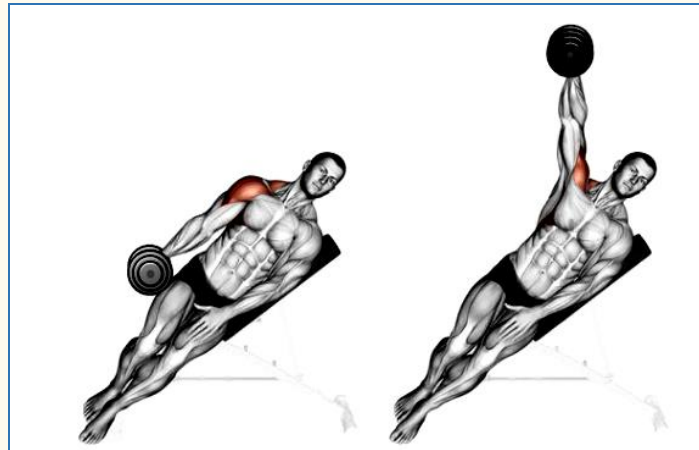


Рис. 4.30. Жим гантелі однією рукою на похилій лаві

Встановіть похилу лаву під кутом 30-45 градусів. Сядьте на лаву боком так, щоб ліве плече було ближче до спинки, а праве плече залишалося вільним. У праву руку візьміть гантель нейтральним хватом (долонею до себе) і витягніть руку вниз, перпендикулярно до підлоги. Ліву руку покладіть на стегно або спинку лави для підтримки рівноваги. Тримайте корпус прямо, плечі розслаблені, спина притиснута до лави.

На видиху починайте піднімати гантелю в сторону, тримаючи руку злегка зігнутою в лікті.

Піднімайте гантелю до рівня плеча або трохи вище, уникаючи надмірного підйому, щоб не перевантажувати плечовий суглоб.

Коротко затримайтеся у верхній точці, відчуваючи напругу середніх дельт. На вдиху повільно опустіть гантель назад до початкової позиції, зберігаючи контроль над рухом.

Виконайте 10-12 повторів на одну сторону, потім змініть сторону. Загалом зробіть 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Рух має бути плавним. Уникайте ривків і різких підйомів. Спина повинна залишатися притиснутою до лави протягом усього вправи. Видих при підйомі гантелі, вдих при опусканні. Використовуйте таку вагу, яка дозволяє виконувати вправу без допомоги інерції чи інших частин тіла. Зосередьтеся на роботі середніх дельт, не залучайте надмірно трапеції. Якщо піднімати гантель занадто високо, основне навантаження перейде з дельт на трапецієподібний м'яз.

Занадто крута або полого позиція лави може змінити траєкторію руху, що знизить ефективність вправи.

6. Вправа з еспандером на передні та середні дельти.

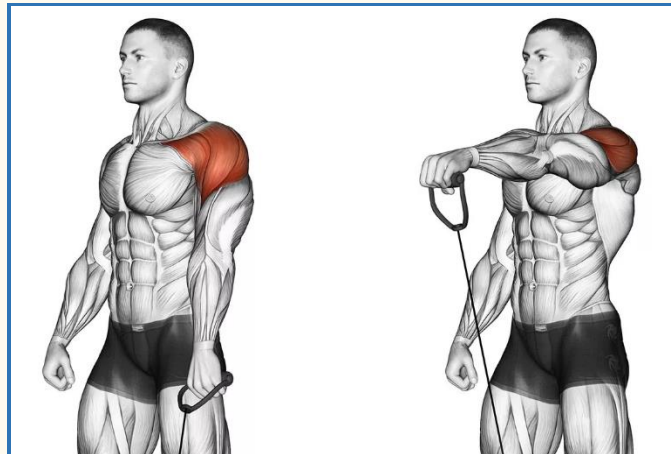


Рис. 4.31. Вправа з еспандером

Закріпіть нерухомо один кінець еспандера, інший візьміть у долоню нейтральним хватом. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Інша рука опущена вниз. Корпус рівний.

На видиху починайте піднімати розтягувати еспандер таким чином, щоб рука піднялась перед вами на рівні плечей. Затримайте руку в цьому положенні на 1-2 секунди та повільно опускайте вниз вдихаючи.

Виконайте 10-12 повторів на одну руку, потім змініть на іншу. Загалом зробіть 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Розтягування еспандера потрібно робити силою руки, не розхитуючи корпус та не виконуючи ривків. Рухи потрібно робити повільно. Не прогинати спину, оскільки це може дати додаткове неправильне навантаження та призвести до травми. Еспандер потрібно надійно зафіксувати.

Цю вправу також можна варіювати. Наприклад, виконувати її з двома еспандерами стоячи або сидячи, або ж з одним але у іншому положенні, прикріпивши еспандер розтягувати його між нижніми кінцівками із нахилом тулуба вперед.

7. Згинання та розгинання рук під нахилом.

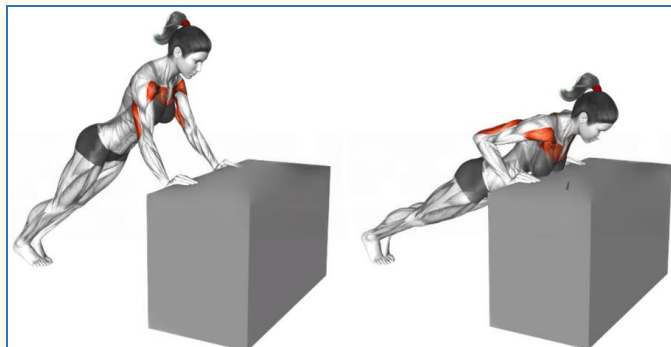


Рис. 4.33. Віджимання під нахилом

Під час виконання цієї вправи також інтенсивно працюють м'язи передньої дельти. Вона чудово підходить для початківців.

Вихідне положення – упор до лави чи певної підвищеної поверхні. Ноги разом на підлозі, прямі. Руки розігнуті в упорі на ширині плечей. Корпус рівний.

На вдиху максимально згинаємо руки в ліктях, щоб груди наблизились до поверхні. На видиху піднімаємось у вихідне положення.

Повторити 10-12 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Важливо пам'ятати, що під час вправи «згинання, розгинання рук в упорі лежачи» у будь-яких її варіаціях потрібно правильно тримати корпус: не згинати ноги у колінах, не прогинати спину у зоні попереку, не піднімати сідниці вгору. Руки повинні бути на рівні плечей, голову потрібно тримати рівно та дивитись поперед собою, не піднімаючи її вгору. Лише правильна техніка виконання дозволить показати результат.

Рекомендований суперсет для дельтоподібного м'язу (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Розведення гантелей для задніх дельт (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Жим гантелі однією рукою для середніх та передніх дельт (4-6 підходів по 10-15 повторень).

або

1. Тяга канату стоячи для задніх дельт (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Згинання та розгинання рук під нахилом (4-6 підходів по 10-15 повторень).

4.2.4. Методика виконання вправ для м'язів спини.

Вправи для трапецієподібного м'язу

1. Динамічне розтягування спини.

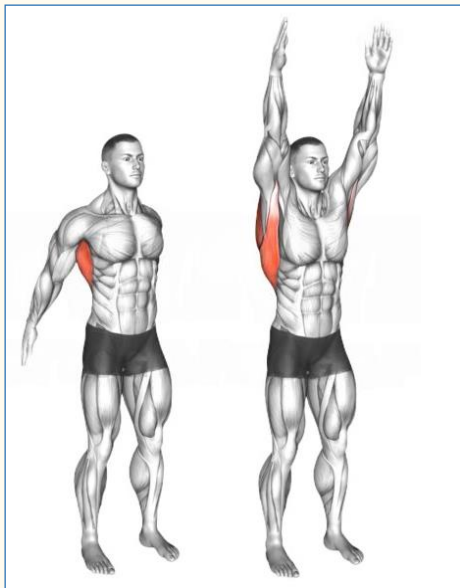


Рис. 4.34. Динамічне розтягування спини

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, плечі розслаблені, руки опущені вздовж тіла. Вирівняйте спину, підборіддя трохи підняте, щоб голова залишалася в нейтральному положенні.

Одночасно піднімайте обидві руки через сторони з розмаху вгору, спрямовуючи пальці рук до стелі.

Рух повинен бути плавним і контрольованим. Намагайтеся відчувати, як розтягуються м'язи спини, плечей і боків.

У верхній точці затримайтесь на мить, повністю витягнувши руки вгору, щоб відчувати розтягнення вздовж всієї спини.

Потягніться вгору, ніби намагаєтесь торкнутися стелі. Уявляйте, як ви подовжуєте хребет.

Повільно опустіть руки вниз через боки, повертаючись у вихідне положення.

Під час опускання рук спробуйте зберегти контроль над рухом і відчувати, як м'язи повертаються у вихідний стан.

Продовжуйте піднімати і опускати руки, повторюючи вправу 8-12 разів.

Методичні рекомендації. Коли піднімаєте руки – вдихайте, коли опускаєте їх – видихайте. Уникайте надмірного розмаху, особливо якщо ви відчуваєте дискомфорт у плечах або спині. Виконуйте вправу з амплітудою, яка комфортна для вас. Тримайте корпус стабільним і не нахиляйтеся вперед або назад під час руху. Основна робота має виконуватися м'язами плечей і верхньої частини спини.

Варіації вправи:

- з нахилом корпусу (після підйому рук трохи нахиліться вперед, витягуючи руки перед собою; це збільшить розтягнення спини);
- з підйомом на носочки (під час підйому рук піднімайтеся на носки, щоб розтягнути не лише спину, а й м'язи литок).

2. Жим сидячи з відведенням лопаток.



Рис. 4.35. Жим сидячи

Відрегулюйте вагу. Сядьте на тренажер, тримайте спину рівно. Рукоятки тренажера повинні бути на рівні або трохи нижче рівня плечей.

Візьміться за рукоятки обома руками, тримаючи руки розігнутими.

Починайте рух, плавно притягаючи рукоятки до грудей.

На верхній точці руху повністю зігніть руки в ліктьових суглобах, одночасно зводячи лопатки разом.

Затримайтеся в цьому положенні на 1-2 секунди, відчуваючи роботу м'язів плечей, грудей і трапецій.

Повільно поверніться у вихідне положення, розгинаючи лікті та контролюючи рух рукояток.

Методичні рекомендації: Видихайте під час жиму (на зусиллі) і вдихайте під час повернення у вихідне положення. Зберігайте спину рівною протягом усієї вправи. Виконуйте вправу в повній амплітуді, але не фіксуйте лікті в максимально випрямленому положенні, щоб уникнути перенавантаження суглобів. Використовуйте вагу, яка дозволяє виконати вправу з правильною технікою. Уникайте занадто великої ваги, яка може призвести до поганої форми виконання або травми.

Залучайте м'язи плечей і грудей, правильно зводячи лопатки. Спина повинна залишатися рівною. Виконуйте вправу плавно, уникаючи ривків.

Цю вправу можна виконувати в середині тренування як основну для зміцнення верхньої частини тіла. Вона також підходить для завершення тренування плечового поясу з акцентом на ізольовану роботу.

Під час опускання знову розводьте лопатки, щоб збільшити амплітуду руху.

Виконуйте жим в контрольованому темпі: 2-3 секунди на підйом і 2-3 секунди на повернення у вихідне положення.

Виконайте 8-12 повторів у 4-6 підходах залежно від вашого рівня підготовки.

Виконання даної вправи сприяє розвитку м'язів плечового поясу та верхньої частини тіла. Покращує стабільність лопаток і координацію рухів плечей. Допомогає зміцнити м'язи, що підтримують правильну поставу.

Ефективна для корекції дисбалансу між передніми та задніми м'язами плечового поясу.

3. Альтернативна тяга зверху.

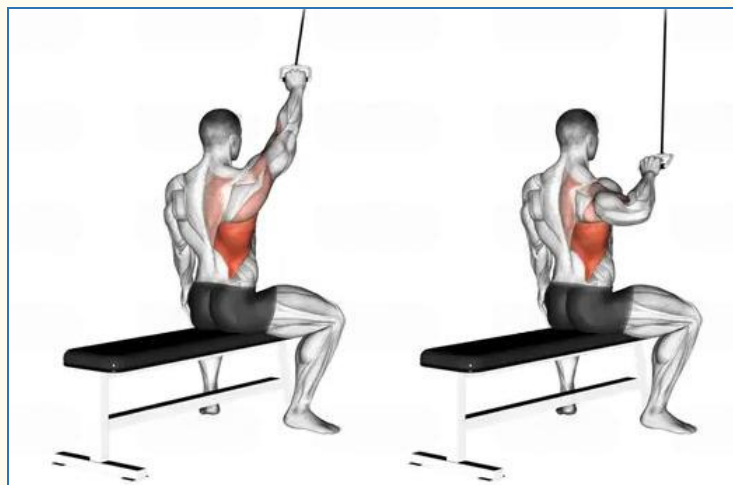


Рис. 4.36. Альтернативна тяга зверху

Сядьте на лавку тренажера, вирівнявши спину. Візьміться за рукоятку верхнім хватом (долонями вперед) на ширині трохи більшій за ширину плечей.

Тримайте спину рівною, груди трохи випнуті вперед, а плечі відведені назад. М'язи кору мають бути напруженими для стабілізації.

Починайте рух, згинаючи лікоть та тягнучи рукоятку вниз до верхньої частини грудей.

У процесі руху сконцентруйтеся на тому, щоб вести лікоть вниз і назад. Уникайте зайвого нахилу корпусу назад – зберігайте природне положення тулуба.

Опустіть рукоятку до рівня верхньої частини грудей або трохи нижче, якщо дозволяє ваша гнучкість.

Утримуйте напругу в спині та затримайтеся в цьому положенні на 1-2 секунди, щоб максимізувати залучення м'язів.

Повільно та контрольовано розгинайте лікоть, дозволяючи рукоятці повернутися у вихідне положення.

У верхній точці збережіть невеликий вигин у ліктьові і не дозволяйте плечу повністю підніматися до вуха.

Виконуйте те саме іншою рукою.

Зробіть по 8 повторів на кожну руку. Вага повинна бути оптимальною та відповідати фізіологічним можливостям організму.

Методичні рекомендації: Видихайте при тязі вниз (зусилля), вдихайте при поверненні рукоятки в початкове положення. Виконуйте повну амплітуду, але не дозволяйте рукоятці тягнути вас надто високо у верхньому положенні.

Уникайте зайвої участі рук – зосередьтеся на роботі спини. Лопатки повинні активно зводитися в нижній точці.

Тримайте корпус нерухомим. Легкий нахил назад допустимий, але не більше 15-20 градусів. Занадто сильних нахил назад знижує ефективність вправи і може спричинити біль у попереку.

Занадто велика вага може призвести до неправильної техніки виконання вправи або травми.

Ця вправа може бути основною для розвитку спини у дні тренувань верхньої частини тіла. Її також можна комбінувати з іншими вправами на спину, плечі або біцепси.

4. Вертикальна тяга в тренажері.

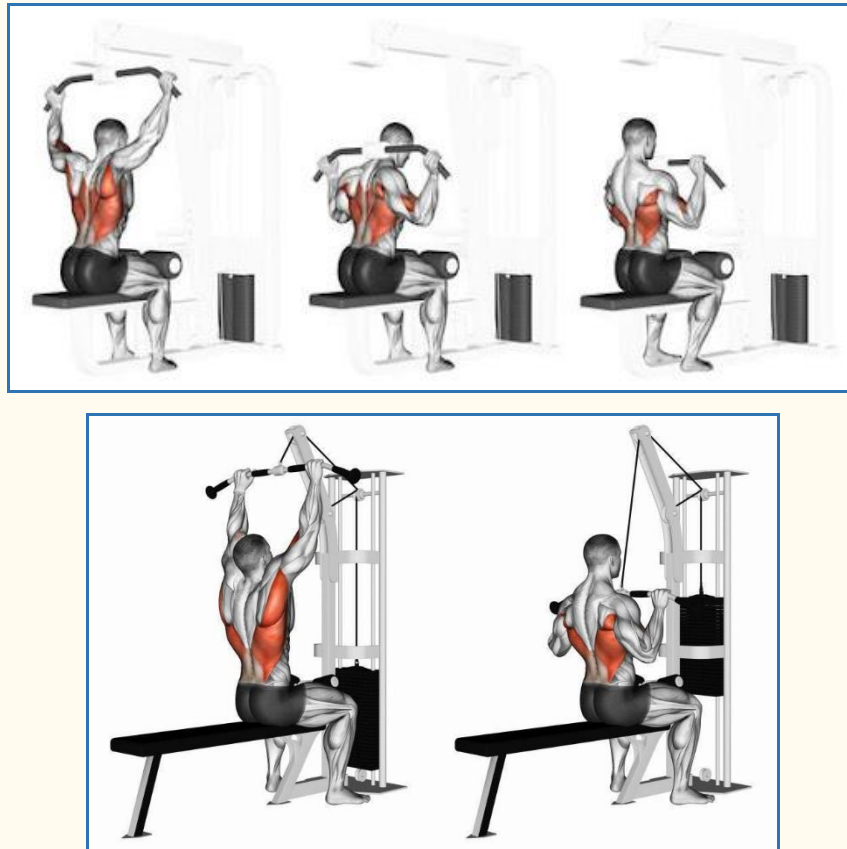


Рис. 4.37. Вертикальна тяга

Ставимо потрібну вагу. Сидячи на тренажері, спину тримаємо рівно (прямо), прес напружений. Ноги вище колін розміщені під фіксатором. На витягнутих руках тримаємо рукоятку тренажера.

Видихаючи, тягнемо лікті вниз, через сторони, опускаючи плечі. Рукоятку потрібно заводити за голову за голову (у першому варіанті) або перед собою на рівні грудей (у другому варіанті), нахилиючись трішки назад. У першому варіанті лопатки стискаються більше.

Видихаючи, повертаємось у вихідне положення. Руки до кінця не вирівнюємо.

Повторюємо 12-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. На видиху робимо тягу, на вдиху повертаємось у в. п. Потрібно тримати напругу в м'язах, особливо прес та спину. Не прогинатись та не опускати голову вниз. Не потрібно робити уривчастих рухів та при поверненні у вихідне положення не розслабляти м'язи, щоб уникнути травми.

5. Горизонтальна тяга в тренажері.

Виставляємо необхідну вагу. Сидячи, надійно фіксуємо стегна на тренажері. Нахиливши тулуб вперед, обома руками беремо рукоятку тренажера. Стопами упираємось у педаль тренажера. Робимо глибокий вдих.

Тягнемо вагу на себе, вирівнюючи спину, так, щоб руки опинились трохи нижче грудей. Зупинились на 1-2 секунди. Повернутись у вихідне положення.

Повторити 12-15 разів по 4-6 підходів.

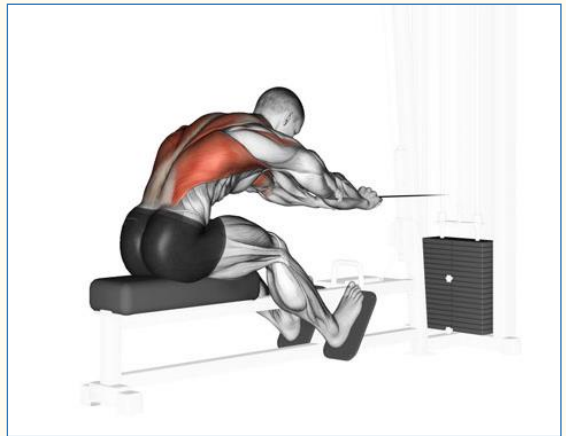


Рис. 2.37. Горизонтальна тяга

Методичні рекомендації. Необхідно відчувати як стискаються лопатки та м'язи спини. Уникати уривчастих рухів. Вагу потрібно брати оптимальну, з урахуванням фізичних можливостей та підготовленості. Не перекладати силу тяги на ноги та прес. Основну роботу повинні виконувати м'язи спини. При поверненні у вихідне положення утримувати вагу силою, щоб уникнути травми. Дихати з видихом на максимальне навантаження.

6. Пуловер стоячи у кросовері.

Виставляємо необхідну вагу. Основна стійка – нахил тулуба вперед, руки ледь зігнуті, спина пряма, прес напружений.

Видихаючи, тягнемо канат до тазу, розводячи при цьому руки в сторони до зовнішніх поверхонь стегон. Руки залишаються ледь зігнутими.

Видихаючи повертаємось у вихідне положення, стримуючи вагу силою спинних м'язів.

Повторити 10-15 разів по 4-6 підходів.



Рис. 4.38. Пуловер стоячи у кросовері

Методичні рекомендації. Уникати уривчастих рухів. Вагу потрібно брати оптимальну, з урахуванням фізичних можливостей та підготовленості. Не перекладати силу тяги на ноги та прес. Основну роботу повинні виконувати м'язи спини. При поверненні у вихідне положення утримувати вагу силою, щоб уникнути травми. Дихати з видихом на максимальне навантаження. Не розхитувати корпус та тримати стійку.

Рекомендований суперсет для спини (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Вертикальна тяга блоку широким хватом (4-6 підходів по 10-12 повторень);
2. Пуловер стоячи у кросовері (4-6 підходів по 10-12 повторень).

або

1. Тяга гантелі до поясу з опорою на руку (4-6 підходів по 10-12 повторень);
2. Вертикальна тяга в тренажері (4-6 підходів по 10-12 повторень).

4.2.5. Методика виконання вправ для грудних м'язів

1. Жим гантелі на лаві.

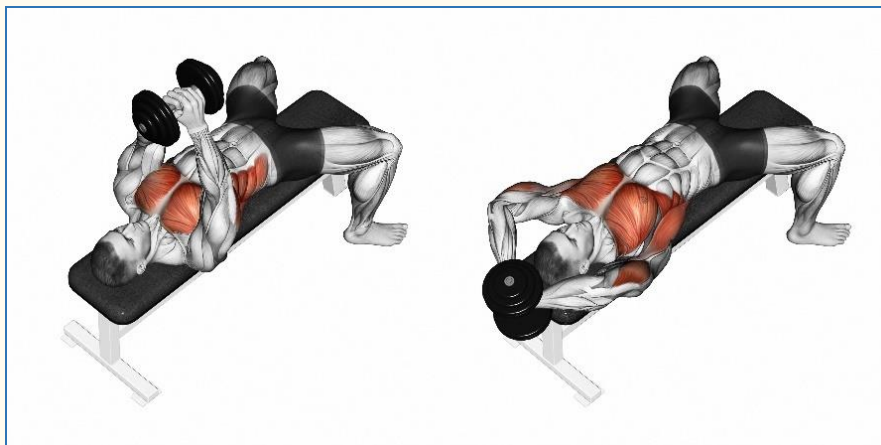


Рис. 4.39. Жим гантелі на лаві

Обираєте раціональну вагу гантелі. Ляжте на лаву спиною, розмістивши ноги по дві сторони. Ви повинні відчувати три точки опори: ноги, лопатки та сідниці. Голова повинна бути також на лаві, щоб також була опора. Візьміть гантель обома руками, та розігніть руки в ліктях перед собою на рівні грудних м'язів.

На видиху повільно опускаємо руки за голову, ледь зігнувши їх у ліктях. Зосереджуємо вагу переважно на грудних м'язах. Робимо глибокий вдих і на видиху піднімаємо руки у вихідне положення.

Повторити 10-12 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Тримаємо у тонусі бічні м'язи кору, сідниць. Не робимо уривчастих рухів, піднімаємо та опускаємо гантель лише за рахунок сили м'язів грудей та рук. Дихання правильне: максимальне навантаження на видиху.

Вага гантелі повинна бути оптимальною, з часом її можна поступово збільшувати.

2. Жим сидячи з еластичною стрічкою.

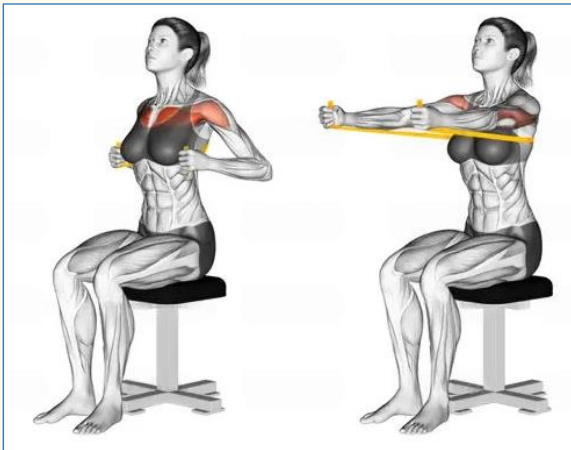


Рис. 4.40. Жим сидячи з еластичною стрічкою

Сісти на стійку поверхню, ноги разом, спина рівна, голова трішки піднята вверх. Візьміть еластичну стрічку двома руками, розмістивши її за спиною на рівні лопаток. Руки в ліктях зігнуті на рівні грудей. Опора на м'язи ніг та сідничні, прес напружений.

На видиху розгинаємо лікті, випрямляючи руки перед собою на рівні плечей. На вдиху повертаємо у вихідне положення.

Повторити 15-20 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Стрічку можна обирати різної еластичності відповідно до фізичних можливостей особи, яка тренується. Необхідно надійно зафіксувати кінці стрічки у руках, щоб уникнути травм. Під час вправи не прогинати спину та не нахилятись вперед чи назад; сидіти рівно, зберігаючи баланс. Уникати уривчастих рухів, повертатись у вихідне положення за рахунок утримання стрічки силою м'язів. Під час виконання вправи зосередитись на роботі грудних м'язів. Вправу також можна використовувати з еспандером, канатом або з тренажером на зведення рук.

3. Зведення рук в тренажері.

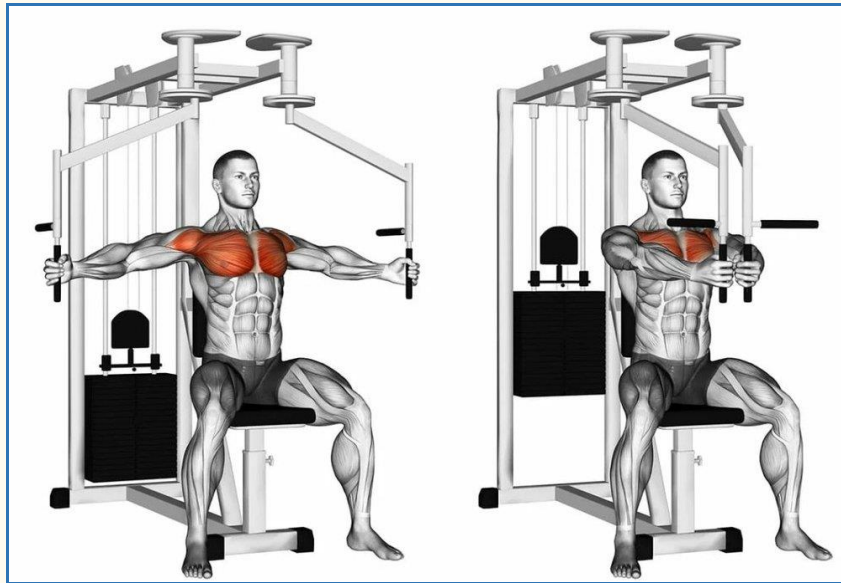


Рис. 4.41. Зведення рук в тренажері

Поставити потрібну вагу. Сидячи прямо, зафіксувати три точки опори: стопи, сідниці та лопатки. Подаємо груди вперед, стискаємо лопатки, руки ледь зігнуті у ліктях, плечі опущені.

Вдихаючи, розводимо руки в сторони, не опускаючи руки вниз і не піднімаючи їх вгору. Напрямок ліктів – назад з вектором руху. Вдихаючи стискаємо руки разом. Фіксуємось у кінцевому положенні, напруживши грудні м'язи.

Повторити 10-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Під час виконання вправи не нахилятися вперед. Надійно зафіксувати ноги, лопатки та сідниці. Обирати оптимальну вагу, щоб уникнути перенавантаження або ж травми. Плавно виконувати рухи за рахунок сили грудних м'язів, уникати ривків. Під час розведення рук надійно зафіксувати руки та утримувати вагу. Дихати зосереджено.

4. Вправа на брусах.

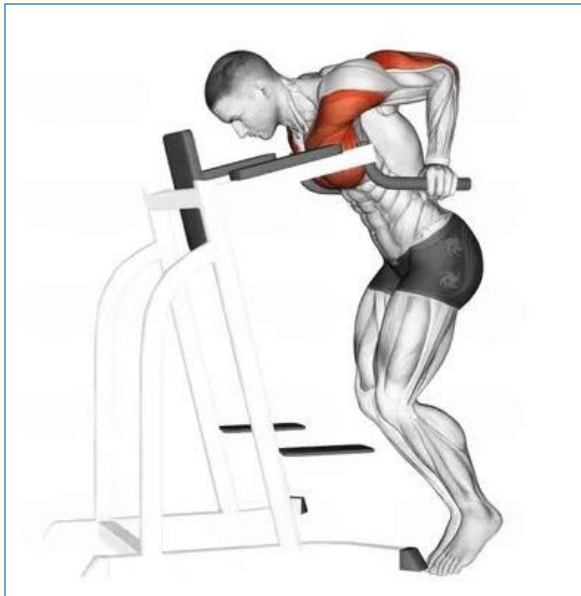


Рис. 4.42. Вправа на брусах

Візьміться за паралельні бруси міцним хватом, розташувачи долоні вниз.

Руки повинні бути повністю випрямленими, лікті зафіксовані, щоб ваше тіло утримувалося на вазі.

Ноги можна тримати разом або трохи зігнутими в колінах для додаткової стабільності. Зберігайте нейтральну позицію хребта: тіло має утворювати пряму лінію від голови до п'ят.

Почніть повільно опускатися вниз, згинаючи лікті. Лікті тримайте близько до тулуба, уникайте їхнього розведення в сторони.

Опускайтеся до того моменту, поки верхні частини рук не стануть паралельними до землі (глибина залежить від вашої гнучкості та сили). Утримуйте контроль над рухом, щоб уникнути ривків. Затримайтеся на секунду в нижній точці, зберігаючи напругу в грудних м'язах, трицепса і м'язах плечового поясу.

Натисніть на бруси долонями, випрямляючи лікті, щоб повернутися у вихідне положення. Виконуйте рух плавно, уникаючи ривків і надмірної інерції. У верхній точці не блокуйте лікті, зберігаючи невелику напругу в м'язах. Повторіть 6-8 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Почніть кількість повторів з 6 до 8 поступово збільшуючи. Зосередьтесь на якості, а не на кількості. Не виконуйте рухи ривками. Якщо відчуваєте біль у плечах або зап'ястях, припиніть виконання і перевірте техніку.

Для підвищення складності додайте обтяження (наприклад, підвісивши вантаж до поясу).

5. Зворотне відтискання на стільці

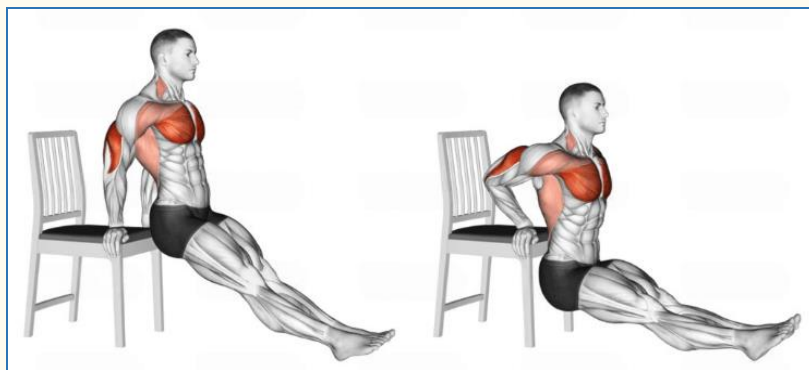


Рис. 4.43. Зворотне відтискання на стільці

Розташуйте стілець чи лаву позаду себе. Сядьте на край, поклавши руки на стілець таким чином, щоб опора була надійною. Ноги випряміть перед собою і тримайте разом. Заберіть сідниці зі стільця, трішки опустившись вниз.

На вдиху опускайтесь нижче, згинаючи руки в ліктях. Спину потрібно тримати рівною та близько до стільця. Затримайтесь у цьому положенні 1-2 секунди та на видиху повертайтеся у вихідне положення.

Повторюйте 10-12 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Опускайтесь потрібно до того моменту, поки руки не стануть паралельно до підлоги. В цей момент ви відчуєте розтягнення в грудях і трицепсах. Важливо дотримуватись правильної техніки та не відводити корпус далеко від стільця. Щоб ускладнити вправу на верхню поверхню стегон можна поставити гантелю а ноги поставити на ще одну лаву чи стілець.

Рекомендований суперсет для грудних м'язів (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Жим гантелі на лаві (однієї гантелі двома руками, або двох гантелей в кожній руці (4-6 підходів по 10-12 повторень);
2. Зворотне або класичне віджимання (4-6 підходів по 10-12 повторень).

або

1. Зведення рук в тренажері (4-6 підходів по 10-12 повторень);
2. Вправа на брусах (відтискання) (4-6 підходів по 10-12 повторень).

4.2.6. Методика виконання вправ для м'язів пресу

Вправ для цієї групи м'язів є досить багато. Ізометричні, динамічні, з вагою, з власною вагою, вправи для прямого, косого та нижнього пресу, комплексні вправи для зміцнення м'язів живота, вправи для глибоких м'язів та інші. Розглянемо декілька вправ на усі частини пресу.

1. Прямі скручування.

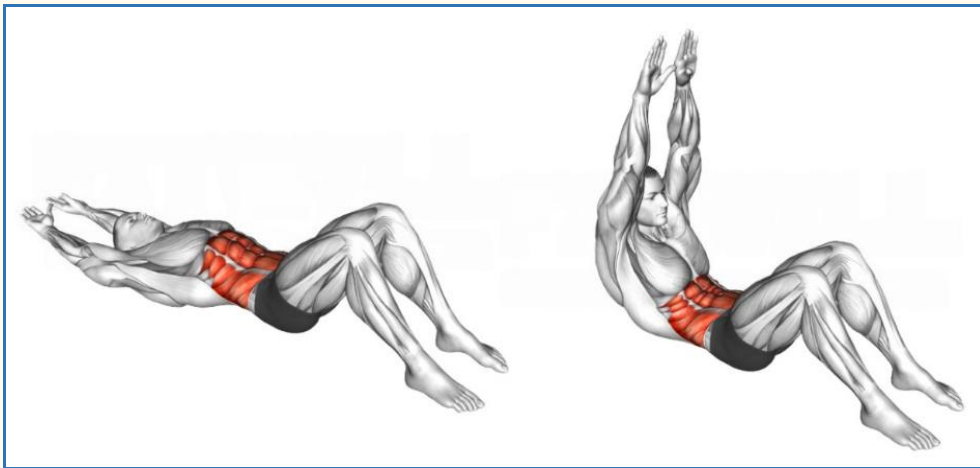


Рис. 4.44. Прямі скручування

Вихідне положення – лежачи на спині, поперековий відділ притисніть до поверхні. Руки прямі, витягнуті за головою, ноги зігнуті в колінах.

Видихаючи робимо скручування в грудному відділі, напружуючи м'язи пресу. Піднімаємось до того моменту, поки лопатки не будуть відірвані від поверхні. Вдихаючи повертаємось у вихідне положення.

Робимо 5 підходів по 20-30 скручувань.

Методичні рекомендації. При скручування піднімати потрібно голову та верхню частину спини, поперек від поверхні не відриваємо. Дивитись потрібно вперед, уникати надмірного нахилу голови. Не розмахувати і не відштовхуватись руками, рух має бути плавним за рахунок м'язів пресу. Повертатись у вихідне положення також потрібно поступово, утримуючи верхню частину тулуба у напрузі.

2. Бічні скручування.

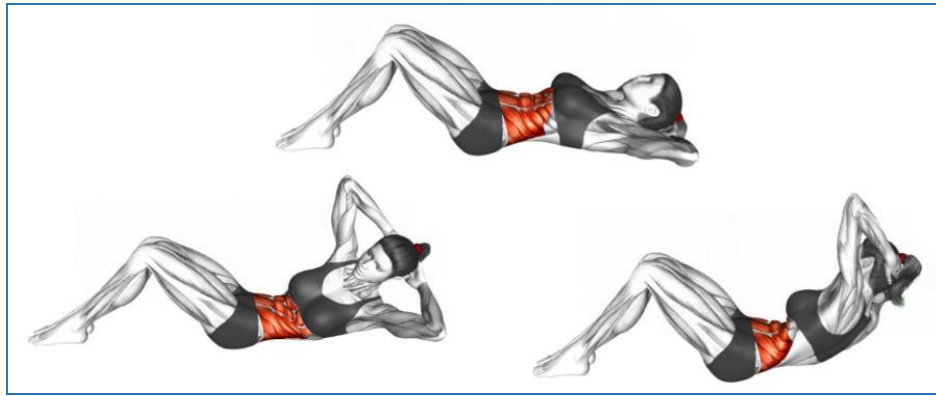


Рис. 4.45. Бічні скручування

Вихідне положення – лежачи на спині, поперековий відділ притисніть до поверхні. Руки закладіть за голову, ноги зігнуті в колінах.

Видихаючи робимо скручування праворуч в грудному відділі, напружуючи м'язи пресу, так щоб лівий лікоть був направлений вгору. Піднімаємось до того моменту, поки лопатки не будуть відірвані від поверхні. Вдихаючи повертаємось у вихідне положення. Потім робимо скручування ліворуч за аналогічними рекомендаціями.

Робимо 4 підходи по 20-30 скручувань.

Методичні рекомендації. При скручування піднімати потрібно голову та верхню частину спини, поперек від поверхні не відриваємо. Уникати надмірного нахилу голови вперед, що може спричинити біль та дискомфорт у шийному відділі. У вихідному положенні лікті повинні бути розведені в сторони. У верхній точці поворот потрібно здійснювати плавно за рахунок бічних м'язів пресу. Повертатись у вихідне положення також потрібно поступово, утримуючи верхню частину тулуба у напрузі.

3. Скручування на лаві під нахилом.

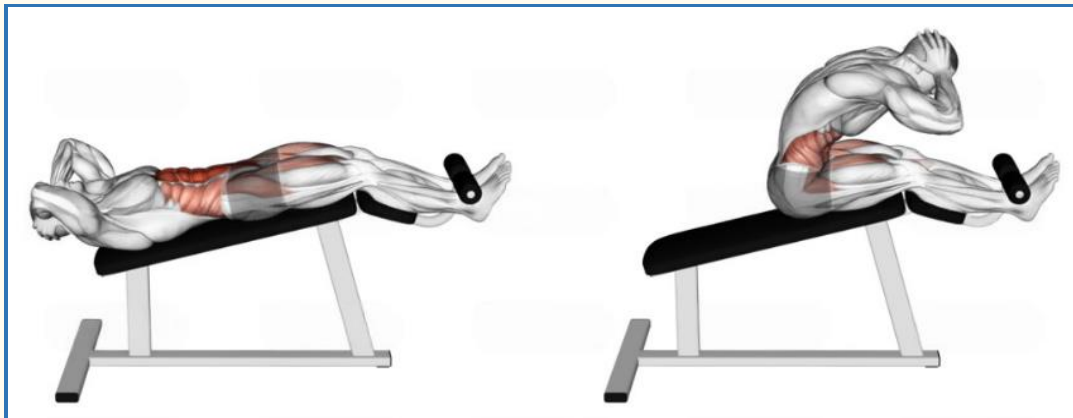


Рис. 4.46. Скручування на лаві під нахилом

Ляжте на лаві та зафіксуйте ноги під тримачем. Лопатки повинні бути на лаві. Руки покладіть за голову.

На видиху піднімаємось та максимально скручуємо м'язи пресу доки руки не будуть паралельними до ваших ніг. Вдихаючи, повертаємось у вихідне положення.

Робимо 4 підходи по 20-30 скручувань.

Методичні рекомендації. При скручування піднімати потрібно голову та верхню частину спини та поперек. Уникати надмірного тиску рук на голову. У вихідному положенні лікті повинні бути розведені в сторони. Під час скручування лікті тримаємо в сторони, не зводимо перед собою. Повертатись у вихідне положення також потрібно поступово, утримуючи всі частини пресу та згиначі стегон у напрузі.

4. Підйом ніг у висі.



Рис. 4.47. Підйом ніг у висі

Вхопіться за перекладину, зафіксуйте руки спеціальними фіксаторами, якщо це потрібно. Висота перекладини повинна бути такою, щоб ваші ноги не торкались підлоги. Руки і ноги повинні бути прямими, а спина трішки прогнута у попереку.

На видиху підніміть ноги, зігнувши їх у колінах. Чим вище підняти їх, тим ефективніше буде виконання цієї вправи. Затримайтесь у цьому положення 1-2 секунди та повільно випряміть ноги. Зробіть глибокий вдих.

Зробіть 10-12 повторів по 4 підходи.

У висі також можна робити і бічні скручування (за такою ж методикою).

Методичні рекомендації. Чим вище підняти коліна, тим більше навантаження на прес. Також у цій вправі працюють м'язи-згиначі стегон. Коли ви підняли вже коліна максимально потрібно напружити прес і підвести таз вгору наскільки це можливо. Якщо біцепс стегна добре розвинений, ви навряд чи зможете підняти повністю випрямлені ноги вище поясу. Тоді зігніть ноги в колінах і зафіксуйте їх. Це знижує навантаження, але ноги ви зможете підняти вище, тобто сильніше скоротити м'язи пресу.

У цій вправі не рекомендовано використовувати додаткові обтяження.

5. Скручування стоячи з вагою.

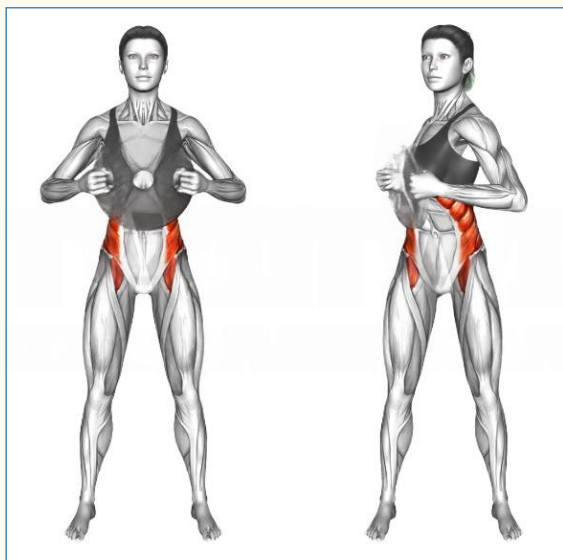


Рис. 4.48. Скручування
стоячи з вагою

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, спина рівна. У руки взяти диск із потрібною для вас вагою, утримуючи його на рівні грудей.

На видиху повернути тулуб праворуч, тримаючи ноги на місці. Потрібно зробити скручування, максимально задіявши при цьому косі м'язи живота. Затриматись у цьому положенні на 1-2 секунди та плавно повернутись у вихідне положення. Наступне скручування зробити ліворуч.

Повторити 15-20 разів по 4-6 підходів. Поступово вагу можна збільшувати.

Методичні рекомендації. Роблячи скручування, не розхитуйте корпус та не відривайте п'яти від підлоги. Слідкуйте за тим, щоб диск знаходився на рівні грудей, що дає можливість біль максимально дати навантаження на м'язи пресу. Під час повороту голову старайтесь залишати прямою, плечі опущеними, спину рівною. Досить ефективними будуть такі скручування і в положенні лежачи.

6. Бічні нахили з вагою.

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, спина рівна. У праву руку взяти диск або гантель із потрібною для вас вагою, утримуючи його на витягнутій вниз руці. Ліву руку потрібно завести за голову, зігнувши і лікті.

На видиху потрібно нахилитись у правий бік до тих пір, поки не відчуєте навантаження на косі м'язи пресу. Повернутись у вихідне положення та здійснити нахил у лівий бік.

Повторити те саме, але з вагою вже у лівій руці.

Повторити 15-20 разів по 4-5 підходів. Поступово вагу можна збільшувати.

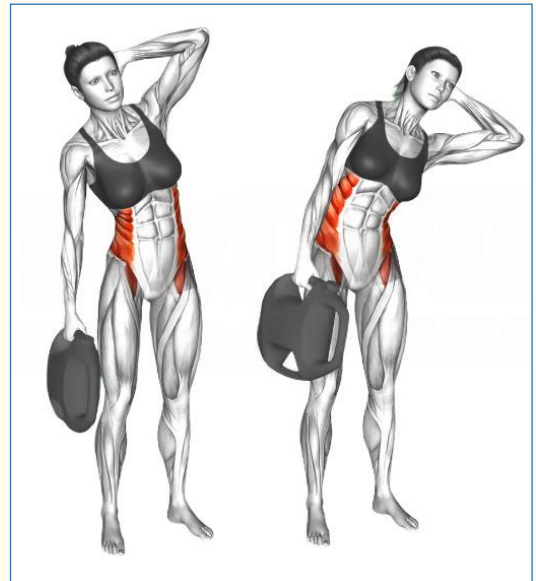


Рис. 4.49. Бічні нахили з вагою

Методичні рекомендації. Роблячи нахили, не розхитуйте корпус та не нагинайтесь вперед чи назад. Слідкуйте за правильним диханням та технікою виконання. Ви повинні відчувати легке печіння в зоні косих м'язів живота. Під час нахилу голову потрібно тримати залишати прямою, плечі опущеними, спину рівною.

Рекомендований суперсет для м'язів пресу (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Класичне скручування (4-6 підходів по 20-30 повторень);
2. Підйом ніг у висі (4 підходи по 10-12 повторень).

або

1. Скручування на лаві з нахилом (4 підходи по 20-30 повторень);
2. Бічні скручування з вагою в положенні лежачи (4 підходи по 10-15 повторень).

4.2.7. Методика виконання вправ для біцепсів та трицепсів

1. Підйом гантелей.

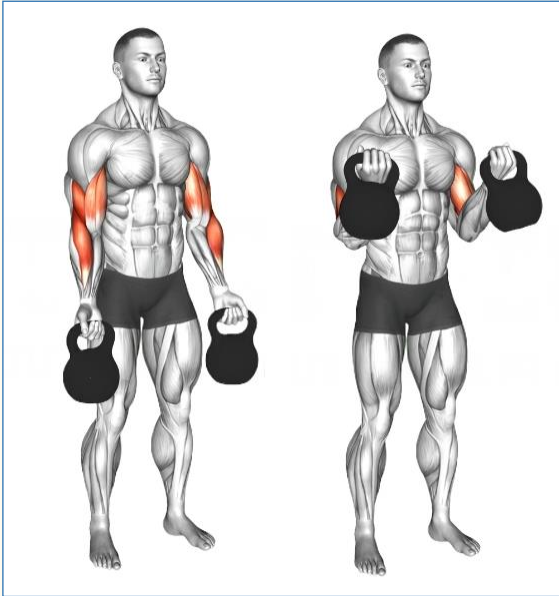


Рис. 4.50. Підйом гир

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, спина рівна. В руки візьміть гири хватом до себе.

На видиху починайте згинати руки в ліктях, підіймаючи гири вгору до рівня дельт. Коли долоні будуть на рівні передніх дельт, повільно повертайтеся у вихідне положення, роблячи глибокий вдих. Не розхитуйте корпус, м'язи тулуба повинні бути напружені.

Зробіть 10-12 повторів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Особам, які лише розпочинають тренування, рекомендовано починати з ваги 1-3 кг, для того, щоб спочатку засвоїти правильну техніку виконання вправи. Поступово вагу потрібно збільшувати. Під час виконання вправи спину тримайте рівно, ноги в колінах не згинайте, руки не притискайте до тулуба під час підняття та опускання гир. Вправу можна виконувати як з одночасним, так і з черговим підняттям гир.

2. Розгинання рук з гантеллю за головою.

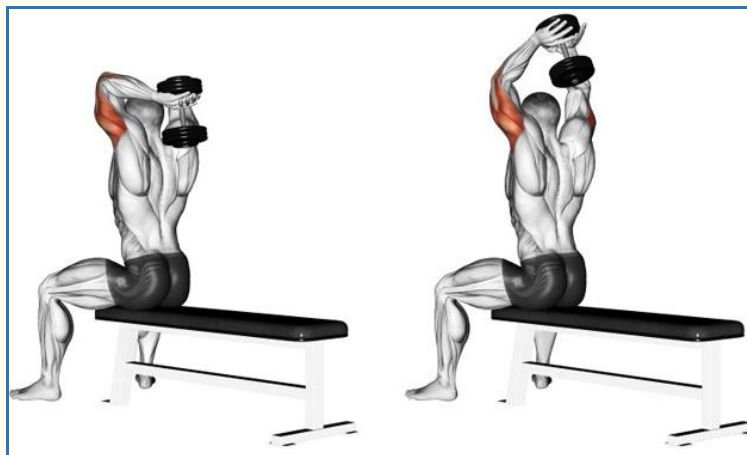


Рис. 4.51. Розгинання рук з гантеллю за головою

Сядьте на лавку, щоб забезпечити стійкість і правильну техніку. Візьміть гантель двома руками. Краще, якщо вам допоможе партнер, особливо якщо гантель важка. Тримайте гантель обома руками так, щоб внутрішня частина її диска упиралася в долоні. Великі пальці повинні обхоплювати рукоятку для безпеки.

Витягніть руки з гантеллю над головою, тримаючи їх прямо. Частина руки від плеча до ліктя повинна залишатися поруч із головою, спрямована перпендикулярно до підлоги.

На вдиху починайте плавно опускати гантель за голову. Опускайте гантель, поки передпліччя не торкнуться біцепсів. Зверніть увагу, що частина руки від плеча до ліктя повинна залишатися нерухомою протягом усього руху. Працюють лише передпліччя.

На видиху, напружуючи трицепси, поверніть гантель у вихідне положення, витягнувши руки над головою.

Повторіть 10-12 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Рух повинен бути плавним і контрольованим. Не робіть різких рухів. Тримайте спину рівною, щоб уникнути перенапруження в зоні попереку. Вагу варто обирати таку, яку ви зможете підняти, не порушуючи техніку виконання вправи.

3. Тяга тросу.

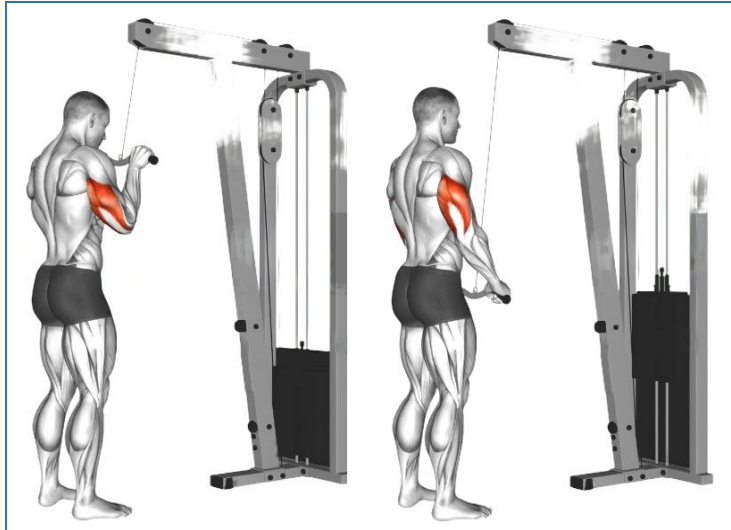


Рис. 4.52. Тяга тросу

Встаньте перед тренажером і візьміться за ручку прямим хватом. Лікті повинні бути притиснуті до корпусу, щоб забезпечити правильну ізоляцію трицепсів. Зігніть руки трохи більше ніж на 90 градусів.

Ноги можна розташувати або на одній лінії, або поставити одну ногу трохи вперед, а іншу назад для більшої стійкості. Поперек трохи вигнутий, грудна клітка розправлена, а погляд спрямований прямо вперед.

Злегка нахиліться вперед, тиснувши вагою тіла на ручку. Це допоможе уникнути залучення найширших м'язів спини і зосередити навантаження на трицепсах. Напружуючи трицепси, опустіть ручку вниз, повністю випрямляючи руки. У нижній точці коротко затримайтеся, щоб максимально активувати м'язи.

Повільно поверніться у вихідне положення, згинаючи руки трохи більше ніж на 90 градусів.

Повторіть 10-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Лікті не повинні розходитися в сторони вони залишаються нерухомими і притиснутими до тіла. Спина пряма, поперек трохи вигнутий, груди розправлені. Контролюйте вагу – як у фазі опускання, так і в поверненні. Дихання: видих при випрямленні рук (опускання ручки вниз), вдих при поверненні в початкове положення.

4. Згинання та розгинання рук на брусах.

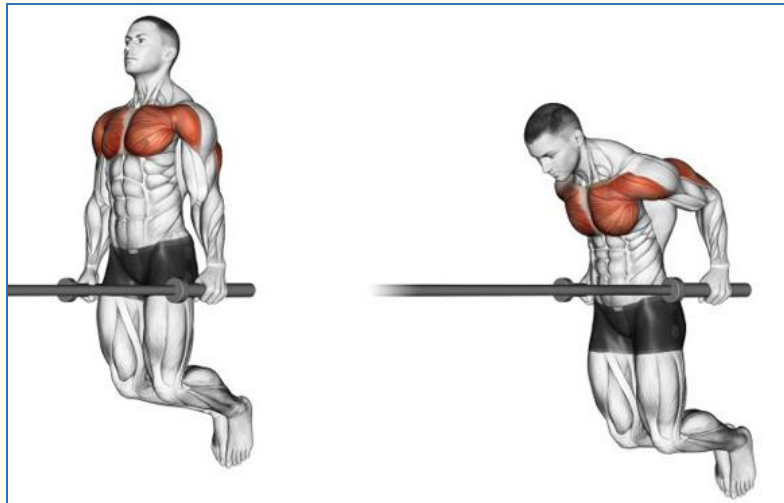


Рис. 4.53. Згинання та розгинання рук на брусах

Розмістіться на брусах, тримаючи всю вагу тіла на витягнутих руках. Зігніть ноги в колінах. Це допоможе зберегти рівновагу. Тримайте спину прямою, торс перпендикулярним до підлоги, а погляд спрямованим вперед.

На вдиху починайте повільно опускатися вниз, згинаючи руки в ліктях. Лікті повинні залишатися близько до тіла, а торс – вертикальним. Не нахильтеся вперед, щоб не перенести навантаження на грудні м'язи. Опускайтеся, поки в ліктях не утвориться прямий кут або трохи нижче.

На видиху напружте трицепси і плавно підніміть тіло назад у вихідне положення, повністю випрямивши руки. У верхній точці затримайтеся на 1-2 секунди, щоб підвищити активацію трицепсів.

Повторіть 10-12 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Під час виконання вправи не розхитуйте тулуб, рухайтесь плавно без ривків. Лікті не повинні розходитись у сторони. Для зменшення навантаження можна використовувати допоміжних інвентар (гравітон або гумові петлі). Уникайте занадто глибокого опускання, щоб не завдати травми суглобам.

5. Допоміжний жим для трицепсів.

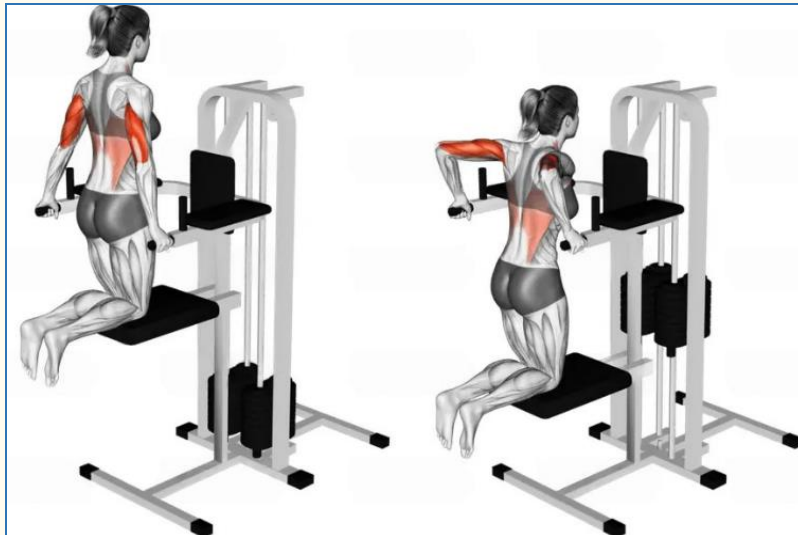


Рис. 4.54. Допоміжний жим для трицепсів

Станьте колінами на тренажер. Розмістіть руки на рукоятках тренажера. Нахиліть корпус трішки вперед. Напружте м'язи кора, тримаючи тіло стабільним.

На вдиху повільно розгинайте руки, піднімаючи корпус вгору. У верхній точці зробіть видих та затримайтесь 1-2 секунди. На вдиху плавно опускайтесь вниз, утримуючи верхню частину рук паралельно підлозі.

Зробіть 3 підходи по 10-15 разів.

Методичні рекомендації. Сфокусуйте свою увагу на правильній техніці виконання вправи. Не прогинайте спину у попереку, руки повинні виконувати відтискання синхронно. Не робіть уривчастих рухів, виконуйте вправу повільно та контрольовано. Обирайте оптимальну додаткову вагу, якщо власної вам замало.

6. Згинання рук на лаві Скотта.



Рис. 4.55. Згинання рук на лаві Скотта

Сядьте на лаву, зафіксуйте ноги. Спина рівно. Візьміть штангу нижнім хватом з оптимальною для вас вагою. Випряміть руки зі штангою, спираючи їх на тренажер.

На видиху починайте повільно згинати руки в ліктях, піднімаючи штангу до рівня плечей. Проте потрібно зберегти відстань між штангою та плечима, щоб тримати біцепси в напрузі.

На вдиху розігніть руки у ліктях та поверніться у вихідне положення.

Повторіть згинання 12-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Під час виконання вправи не відривайте лікті від поверхні тренажера. Зберігайте м'язи кору та рук напруженими з метою плавного та контрольованого виконання рухів. Рухи виконуйте повільно, щоб навантаження на біцепси було ефективним. Вагу обирайте відповідно до власних можливостей.

Рекомендований суперсет для біцепсів/трицепсів (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Підйом гантелей (4-6 підходів по 10-12 повторень);
2. Розгинання рук з гантеллю за головою (4-6 підходів по 10-12 повторень).

або

1. Згинання рук на лавці Скотта (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Допоміжний жим для трицепсів (4-6 підходів по 10-15 повторень).

4.2.8. Методика виконання вправ для сідничних м'язів

1. Румунська тяга з гантеллю.

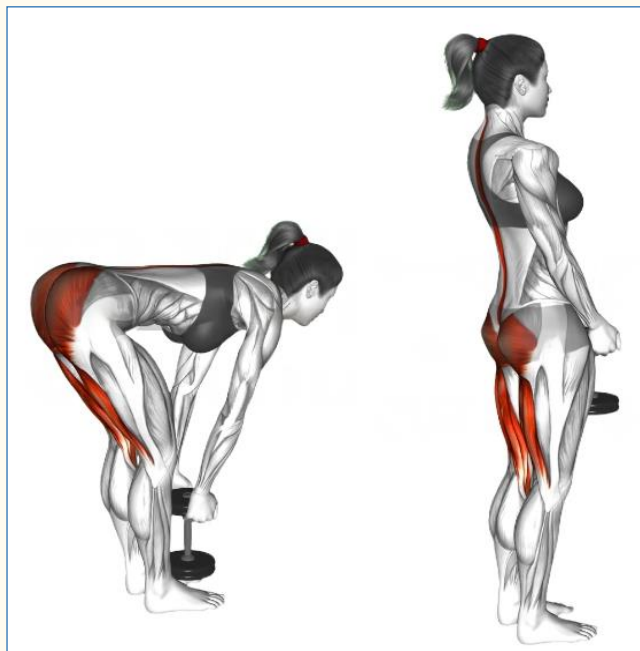


Рис. 4.55. Румунська тяга з гантеллю

Візьміть гантель з необхідною вагою. Захватіть її обома руками за диск. Ноги поставте на відстані 10-15 см. Тримайте спину рівною, напружте прес.

Вдихаючи, виконуємо нахил тулуба вперед, відводячи таз назад. Коліна повинні бути ледь зігнуті. Опускаємо гантель до рівня стоп, дивлячись вперед.

На вдиху повільно поверніться у вихідне положення.

Зробіть 12-15 повторів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Акцент опори стопи повинен бути у п'ятах. При поверненні у вихідне положення сідничні м'язи потрібно стиснути задля більшої ефективності. Спину тримати рівно та не прогинати у попереку. Чим вужче поставити ноги, тим більше будуть включатись у роботу м'язи. Цю вправу також можна виконувати з резинкою.

2. Місток на одній нозі.



Рис. 4.56. Місток на одній нозі

Вихідне положення – лежачи на спині, руки прямі вздовж корпусу та розміщені на підлозі. Ноги зігнуті в колінах. Зробіть упор на праву ногу, іншу піднесіть на 20-25 см від підлоги.

На видиху зробіть місток на одній нозі, іншу тримаючи в повітрі таким чином, щоб гомілка була паралельна до підлоги. При цьому упор зробити на м'язи стегна та сідничні, стискаючи останні у верхній точці підняття.

На вдиху повільно опустіть таз на підлогу, ліву ногу знову опускаємо на рівень 20-25 см від підлоги.

Зробіть 4-6 підходів по 12-15 разів.

Методичні рекомендації. Піднімайте таз за рахунок стегнових та сідничних м'язів. У верхньому положенні затримайтесь на 1-2 секунди для досягнення кращого ефекту. Слідкуйте за технікою виконання – не потрібно робити уривчасті рухи, опорна нога та корпус не повинні розхитуватись. Краще зробіть меншу кількість повторів, але з правильною технікою.

3. Відведення ноги назад з упором на руки.



Рис. 4.57. Відведення ноги назад з упором на руки

Станьте на зручну поверхню з упором на коліна та витягнуті руки. Спина рівна, поперек прогинати не потрібно. Коліна повинні бути зігнуті під кутом 95 градусів. Руки – на ширині плечей.

На видиху піднімаємо ліву ногу вгору до того моменту, поки коліно не буде на рівні плечей. Ви маєте відчувати м'язи задньої поверхні стегна та сідничний м'яз, за рахунок яких повинна підніматись нога.

Затримайте ногу у верхній точці на 1-2 секунди і на вдиху повільно опускайте вниз, не ставлячи її на підлогу. Таким чином ми зберігаємо зазначені м'язи в тонусі під час усієї тривалості вправи.

Зробіть 10 повторень для правої ноги та 10 повторень для лівої ноги по 5 підходів.

Методичні рекомендації. Вправу потрібно виконувати повільно та контрольовано, без уривчастих рухів. Не прогинати спину в попереку, щоб уникнути навантаження на нього. Слідкувати за правильною стійкою. Цю вправу можна виконувати також з додатковою вагою, наприклад, еластичною стрічкою чи фітнес-резинкою.

Підйом ніг також можна виконувати праворуч та ліворуч, щоб включити в роботу малі та середні сідничні м'язи.

4. Зворотна гіперекстензія.

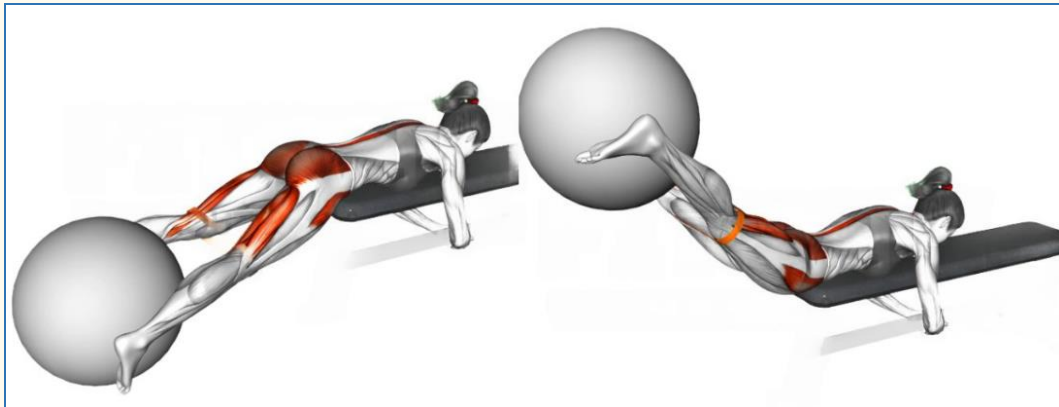


Рис. 4.58. Зворотна гіперекстензія

Вихідне положення – тулуб розміщується на лаві, а ноги над підлогою. Зафіксуйте руки під лавою, міцно схопившись за кріплення. М'яч розміщений між стопами ніг, надійно зафіксований. Ноги прямі, пальці ніг торкаються підлоги.

На видиху починаємо повільно піднімати ноги вгору, не згинаючи при цьому коліна та утримуючи м'яч. Намагайтесь підняти ноги, до тих пір, поки це можливо. Сфокусуйте навантаження на задній поверхні стегон та сідничних м'язах. Надійно утримуйтеся за лаву. Зробіть вдих.

На видиху опускаєте ноги у вихідне положення.

Повторіть 8-10 разів по 3 підходи.

Методичні рекомендації. Під час виконання вправи не піднімайте голову вгору. Не розхитуйте корпус та не робіть уривчастих рухів. Для посилення ефекту використовуйте фітнес-резинку. Тримайте в напрузі також м'язи спини та пресу.

5. Скручування на ролику.

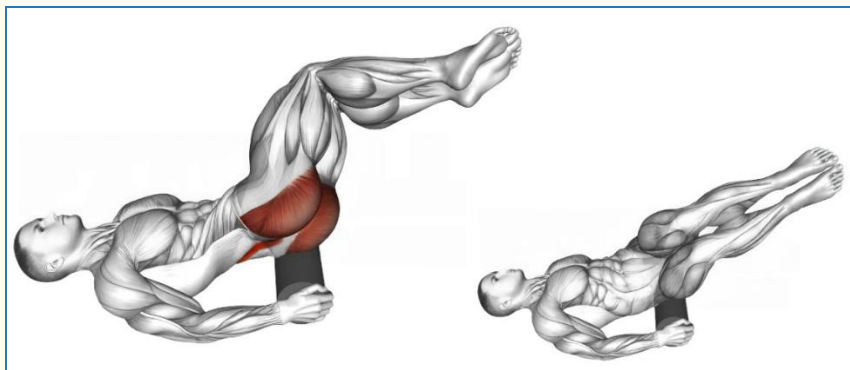


Рис. 4.59. Скручування на ролику

Вихідне положення – лежачи на спині на рівній поверхні (підлозі або килимку для йоги). Зігніть коліна, розташувачи стопи одна біля одної. Під верхню частину сідничних м'язів поставте ролик. Вхопіться за нього руками, щоб зафіксувати його. Ноги підніміть уверх, як це зображено на рисунку 4.59.

На видиху починайте скручування праворуч, відриваючи ліву сідницю від ролика. Не відривайте лопатки від підлоги, коліна зігнуті, ноги разом. Затримайтеся в положенні скручування на 2-3 секунди, глибоко вдихаючи й розтягуючи м'язи. Повільно поверніться у вихідне положення та зробіть скручування ліворуч.

Повторіть рухи 12-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Не поспішайте; виконання вправи повільно забезпечує краще розтягнення й активацію м'язів. Уникайте надмірного напруження шиї та плечей – вони повинні залишатися розслабленими.

Якщо відчуваєте дискомфорт у попереку, зменште амплітуду руху або спробуйте опустити таз нижче.

6. Планка з обертанням стегон.

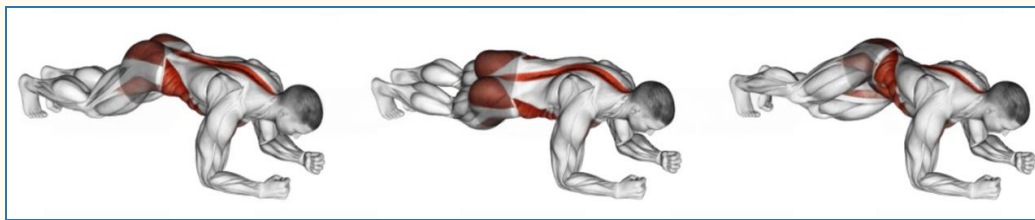


Рис. 4.60. Планка з обертанням стегон

Прийміть положення традиційної планки на передпліччях. Лікті повинні знаходитися прямо під плечима, а передпліччя – паралельно або зімкнуті долонями для зручності. Тіло формує пряму лінію від голови до п'ят. Напружте м'язи преса, сідниці та м'язи спини для підтримання стабільності. Погляд потрібно направити вниз, тримаючи шию в нейтральному положенні. Не допускайте провисання тазу або надмірного вигину попереку.

Повільно поверніть таз і стегна в один бік, опускаючи їх у напрямку до підлоги, але не торкаючись її. Залучіть м'язи преса для контролю руху та утримуйте плечі нерухомими.

Затримайтеся на 1-2 секунди в кінцевій точці, відчуваючи напругу в косих м'язах живота. Дихайте рівномірно – не затримуйте подих.

Обережно поверніть стегна в центр, утримуючи тіло стабільним і напруженим. Повторіть рух у протилежний бік.

Виконайте по 8-12 повторень у кожен бік (або протягом 30-60 секунд, залежно від вашого рівня підготовки).

Методичні рекомендації. Якщо відчуваєте дискомфорт у попереку або плечах, зменшіть амплітуду руху або зробіть паузу. Для ускладнення можна підняти одну ногу або ж затиснути між стегнами м'яч.

Рекомендований суперсет для сідничних м'язів (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Румунська тяга з гантеллю (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Зворотна гіперекстензія (4-6 підходів по 8-10 повторень).

або

1. Згинання рук на лавці Скотта (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Допоміжний жим для трицепсів (4-6 підходів по 10-15 повторень).

4.2.9. Методика виконання вправ для м'язів ніг

1. Місток з гантелями

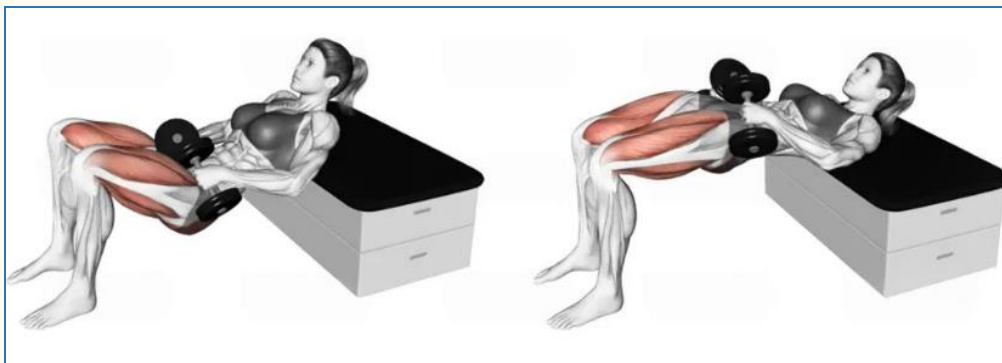


Рис. 4.61. Місток з гантелями

Вихідне положення лежачи лопатками на лаві, корпус розміщується паралельно до підлоги (рівний, не прогнутий у попереку). Упор на стопи, ноги зігнуті в колінах на 90 градусів. Візьміть в руки гантелі потрібної важкості, або штангу та розташуйте їх на нижній зоні живота.

Починайте опускання тазу, утримуючи м'язи ніг у напрузі. Опускатись потрібно до рівня, не торкаючись сідницями підлоги. Спину зберігаємо рівно. Лопатки повинні бути притиснуті до поверхні. На видиху піднімаємось у вихідне положення.

Повторити потрібно 12-15 разів по 4-6 підходів.

Методичні рекомендації. Не робіть уривчастих рухів. Вправу виконуємо за рахунок м'язів ніг, сідниць та кору. Надійно зафіксуйте плечі, щоб уникнути травми. Вагу можна поступово збільшувати, в залежності від ваших цілей та фізичних можливостей.

Опускання та піднімання тазу здійснюйте повільно. У верхній позиції затримуйтесь на 2-3 секунди. Надійно зафіксуйте стопи, щоб вони були не рухомими. М'язи шиї та спини не потрібно напружувати, зосередьтесь на м'язах ніг та сідниць.

Правильно дихайте: на максимальному навантаженні видихайте.

2. Випади з гантелями.

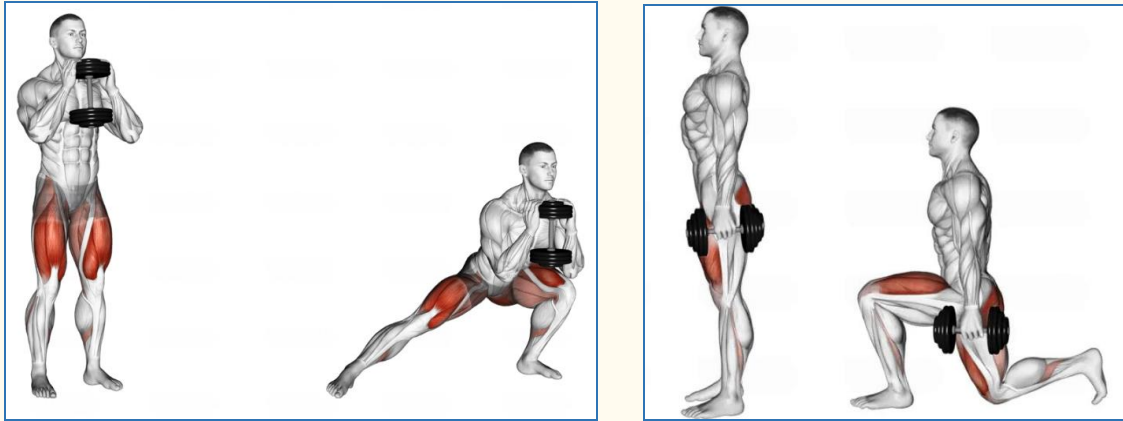


Рис. 4.62. Випади з гантелями

Станьте прямо, тримаючи гантелі в обох руках вздовж тіла. Долоні спрямовані до корпусу. Ноги на ширині стегон, спина пряма, плечі розслаблені, а лопатки зведені.

Напружте м'язи преса для забезпечення стабільності.

Зробіть крок однією ногою вперед (це буде «робоча» нога), опускаючи тіло вниз до утворення прямого кута (90°) у коліні передньої ноги.

Задня нога також згинається, при цьому коліно майже торкається підлоги, але не доходить до неї.

Переднє коліно має залишатися над щиколоткою, не виходячи за лінію пальців ніг. Спина залишається прямою, а вага рівномірно розподіляється між обома ногами.

Відштовхуючись передньою ногою, поверніться у вихідне положення, утримуючи корпус вертикальним.

Повторіть рух для іншої ноги.

Виконайте 10-12 повторень на кожную ногу або по 8-10 повторень на кожную ногу в трьох підходах.

Для ускладнення вправи виконуйте випади з підняттям передньої ноги на платформу (випади на підвищення) для збільшення амплітуди. Зробіть рухи динамічними, виконуючи кроки вперед на кожному повторенні (ходьба з випадами). Додайте паузу в нижній точці, щоб більше активізувати м'язи.

За такою ж методикою можна робити випади назад та бічні випади.

Методичні рекомендації. Слідкуйте, щоб коліно передньої ноги не виходило за пальці ніг, це знижує навантаження на суглоби. Вдихайте при опусканні вниз і видихайте при поверненні у вихідне положення. Тримайте прес напруженим для стабільності корпусу. Якщо відчуваєте нестабільність, починайте з меншого навантаження або використовуйте підтримку, наприклад, тримаючись за стіну.

3. Присідання зі стрибком.

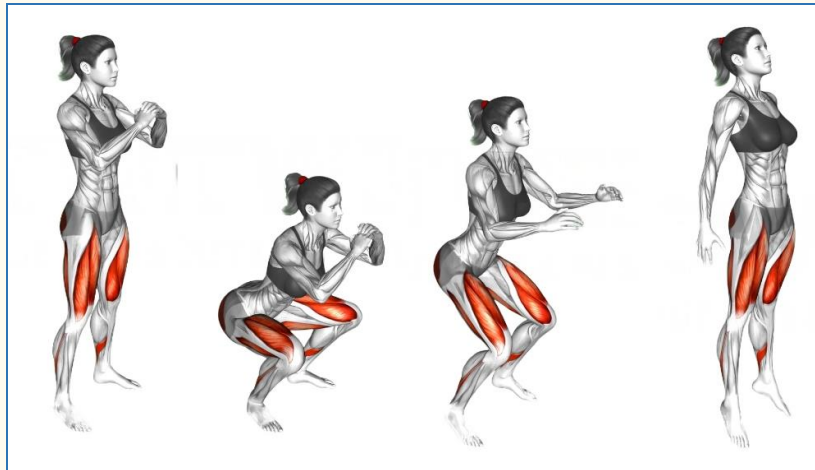


Рис. 4.63. Присідання зі стрибком

Станьте прямо, ноги на ширині плечей або трохи ширше, пальці ніг дещо розгорнуті назовні. Руки опущені вздовж тіла або зігнуті в ліктях перед грудьми (це допоможе підтримувати баланс). Напружте м'язи пресу, вирівняйте спину, а плечі відведіть назад.

Зробіть вдих і повільно опустіть таз назад і вниз, немов ви сідаєте на уявний стілець. Коліна згинаються, але не виходять за лінію пальців ніг, а п'яти залишаються притиснутими до підлоги. Опускайтеся, поки стегна не стануть паралельними до підлоги (або нижче, якщо дозволяє гнучкість і техніка).

На видиху різко відштовхніться ногами від підлоги, виконуючи потужний стрибок вгору. Руки можна спрямувати вгору або залишити перед грудьми для додаткового імпульсу. У стрибку тіло витягується в пряму лінію.

Приземліться м'яко, згинаючи коліна, щоб амортизувати удар. Одразу після приземлення переходьте в положення присідання, щоб виконати наступне повторення.

Виконуйте 10-12 стрибків у трьох підходах або протягом 30-60 секунд, залежно від вашого рівня підготовки.

Методичні рекомендації. Приземляйтеся м'яко, щоб уникнути надмірного навантаження на суглоби. Коліна мають бути спрямовані в одному напрямку з пальцями ніг. Не округляйте спину, тримайте корпус стабільним протягом усього руху. Вдихайте під час опускання в присідання, видихайте під час стрибка.

4. Гак-присідання в тренажері.

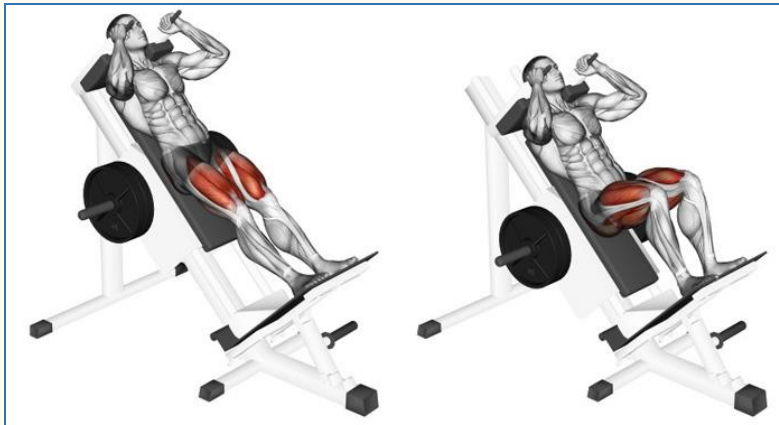


Рис. 4.64. Гак-присідання в тренажері

Встановіть потрібну вагу на тренажері, орієнтуючись на свій рівень фізичної підготовки. Почніть із меншої ваги, щоб освоїти техніку.

Сядьте в тренажер, розташувавши спину щільно притиснутою до спинки.

Поставте стопи на платформу на ширині плечей. Руками тримайтеся за ручки тренажера для стабільності.

Зніміть вагу з упорів, випрямивши ноги, але не до кінця. Коліна повинні залишатися злегка зігнутими, щоб уникнути перенапруження суглобів. Повільно зігніть ноги в колінах, опускаючи платформу. Стежте, щоб коліна рухалися в напрямку пальців ніг і не зводилися всередину.

Опускайте платформу до тих пір, поки стегна не стануть паралельними до платформи, де розміщені ноги (кут у колінних суглобах приблизно 90°). Не допускайте різких рухів.

Відштовхніться стопами від платформи, повільно випрямляючи ноги.

Виконуйте 10-12 повторень у 4-6 підходах або адаптуйте кількість повторень до ваших цілей (наприклад, для сили – менше повторень із більшою вагою, для витривалості – більше повторень із меншою вагою).

Методичні рекомендації. Не опускайте платформу занадто низько, щоб уникнути перевантаження на коліна. Сідниці повинні щільно прилягати до тренажера – не допускайте їх відриву під час виконання вправи. Не робіть різких рухів, вправу виконуйте повільно, правильно дихаючи.

5. Розгинання ніг в тренажері.

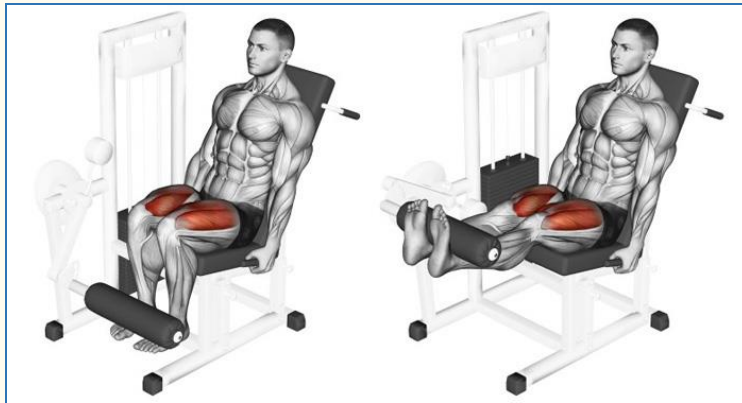


Рис. 4.65. Розгинання ніг в тренажері

Установіть оптимальну для вас вагу. Сядьте на тренажер, притиснувши спину рівно до спинки. Руками схопіться за рукоятки тренажера для того, щоб фіксувати положення тіла при розгинання ніг. Ноги заведіть за опорний ролик, який потрібно буде піднімати ногами.

На видиху розігніть ноги в колінах до горизонтального положення, піднявши вагу. Зупиніться на 1-2 секунди та поверніться у вихідне положення.

Повторіть 15-20 разів по 4-6 підходів. Або адаптуйте кількість повторень до ваших цілей (наприклад, для сили – менше повторень із більшою вагою, для витривалості – більше повторень із меншою вагою).

Методичні рекомендації. Спину тримайте рівно та притисніть її до спинки тренажера. Цю вправу варто виконувати як фінальну для м'яз ніг після розминки та декількох базових вправ. Для вивчення правильної техніки використовуйте спочатку невелику вагу, згодом її можна збільшувати. Не забувайте дихати правильно: видих на розгинанні ніг, вдих на згинанні.

6. Згинання ніг в тренажері.

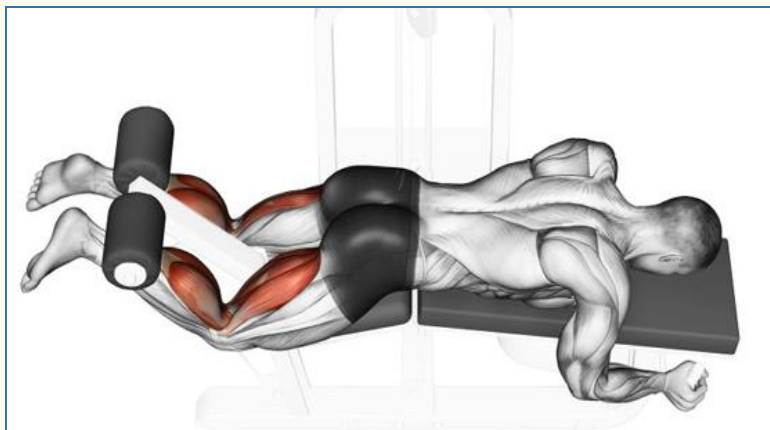


Рис. 4.66. Згинання ніг в тренажері

Установіть оптимальну для вас вагу. Ляжте на тренажер, притиснувши корпус до спинки. Руками схопіться за рукоятки тренажера для того, щоб фіксувати положення тіла при розгинання ніг. Голову також поставте на спинку, притиснувшись до неї чолом. Ноги заведіть за опорний ролик (як це зображено на рисунку), який потрібно буде піднімати ногами.

На видиху зігніть ноги в колінах до утворення кута 90 градусів. Зупиніться на 1-2 секунди та поверніться у вихідне положення.

Повторіть 15-20 разів по 4-6 підходів. Або адаптуйте кількість повторень до ваших цілей (наприклад, для сили – менше повторень із більшою вагою, для витривалості – більше повторень із меншою вагою).

Методичні рекомендації. Робіть рухи повільно без ривків. Голову не піднімайте, щоб уникнути перенапруження м'язів ший. Колінні суглоби повинні виходити за край тренажерної лави. Ролик повинен бути розміщений приблизно на 5 см вище п'ят. Чим ближче ролик до п'ят, тим більше навантаження на литкові м'язи. Повністю вирівнювати ноги у нижній точці не потрібно. Не забувайте дихати правильно: видих на згинанні ніг, вдих на розгинанні.

7. Зведення ніг сидячи в тренажері.

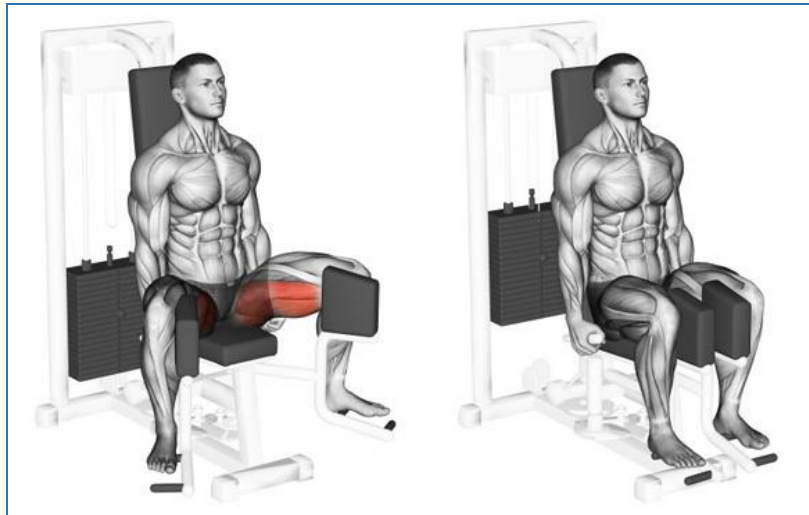


Рис. 4.67. Зведення ніг сидячи в тренажері

Встановіть відповідну вагу. Сядьте на тренажер рівно, притиснувши спину до спинки тренажера. Руками схопіться за рукоятки, ноги зігнуті в колінах, помістіть їх за спеціальні упори і максимально широко розведіть їх.

На видиху зведіть ноги разом, утримайтеся в цьому положенні 1-2 секунди та поверніться у вихідне положення.

Повторіть 12-15 разів по 4-6 підходів. Або адаптуйте кількість повторень до ваших цілей (наприклад, для сили – менше повторень із більшою вагою, для витривалості – більше повторень із меншою вагою).

Методичні рекомендації. Робіть рухи повільно без ривків. Спину тримайте рівною, поперек не вигинайте. Працюйте повільно, уникайте різких рухів.

8. Підйом на ікри в тренажері стоячи.

Встановіть відповідну вагу в тренажері. Станьте на платформу поклавши опору на плечі, руки зафіксуйте на рукоятці. Стопи розташуйте паралельно на невеликій відстані один від одного. На платформі знаходиться тільки носок, приблизно 2/3 стопи тримається на вазі. Не згинайте коліна. Дивіться перед собою або трохи вище.

На видиху підніміться на носках вгору наскільки зможете. Після секундної затримки опустіться вниз концентруючись на розтягуванні литкових м'язів наскільки дозволяє ваша гнучкість.

Повторіть рух 10-15 разів по 4-6 підходів. Починайте вправу робити з легшої ваги, щоб вивчити правильно техніку.



Рис. 4.68. Підйом на ікри в тренажері стоячи

Методичні рекомендації. Робіть рухи повільно без ривків. Спину тримайте рівною, поперек не округлюйте. Працюйте повільно, уникайте різких рухів. Коліна не згинайте. Дихайте повільно та глибоко. Максимальний видих на верхній точці підйому.

Рекомендований суперсет для м'язів ніг (підхід, який складається з двох вправ, які виконуються без перерв на відпочинок, або з інтервалом 20 секунд між вправами).

Виконуємо необхідну кількість підходів по 10-15 повторень. Відпочинок між підходами в діапазоні від 1 до 2 хвилин.

1. Випади з гантелями (4-6 підходів по 10-15 повторень);
2. Присідання зі стрибком (4-6 підходів по 10-15 повторень).

або

1. Зведення або розведення ніг в тренажері (4-6 підходів по 15-20 повторень);
2. Згинання або розгинання ніг в тренажері (4-6 підходів по 12-15 повторень).

Розділ 5

ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Під час тренувань м'язи використовують глікоген, який є основним джерелом енергії для організму. Це призводить до того, що наші м'язи частково виснажуються глікогеном. Деякі білки у м'язах також можуть розщеплюватися та пошкоджуватися під час тренувань. Після тренування тіло відновлює запаси глікогену та відновлює ці м'язові білки. Однак дослідження показують, що вживання правильних поживних речовин відразу після тренування може допомогти вашому тілу зробити це швидше.

Макроелементи – це група поживних речовин, які потрібні вашому організму у великих кількостях, щоб забезпечити його енергією, необхідною для функціонування. Існує три найважливіших групи макроелементів, які відіграють важливу роль у процесі відновлення організму після тренувань: *білки, вуглеводи та жири*.

Білок допомагає відновлювати та нарощувати м'язи. Фізичні навантаження викликають розпад м'язового білка. Швидкість, з якою це відбувається, залежить від кількох факторів, таких як обсяг, інтенсивність і частота тренувань. Споживання достатньої кількості білка протягом дня дає організму амінокислоти, необхідні для відновлення цих білків. Це як своєрідні будівельні блоки, необхідні для побудови нової м'язової тканини.

Міжнародне товариство спортивного харчування (ISSN) рекомендує вживати від 20 до 40 грамів білка кожні 3-4 години. Це може допомогти покращити ефективність вправ, відновлення м'язів і структуру тіла. Також важливо вживати білок до і після тренування. Дослідження 2017 року Trusted Source показало, що вживання білка до і після тренування однаково впливає на м'язову силу, гіпертрофію та зміни складу тіла. Вживання білка перед тренуванням може також зменшити кількість їжі, яку потрібно їсти після, не впливаючи на відновлення. Однак, якщо ціль тренувань полягає у тому, щоб конкретно наростити м'язи, ISSN рекомендує вживати високоякісний білок протягом перших 2 годин після тренування, щоб стимулювати будівельні блоки для нової м'язової тканини [23].

Проте варто також знати, що надлишок білків в організмі людини є також небезпечним, особливо для печінки та нирок, на які припадає підвищене навантаження. У тканинах можуть відкладатись солі сечової кислоти, що є причиною утворення каменів та виникнення захворювання суглобів. Також у білковій їжі мало клітковини, яка допомагає хорошему травленню.

Вуглеводи допомагають відновитися. Запаси глікогену в організмі людини використовуються як енергія під час тренувань, а споживання вуглеводів після тренування допомагає її відновити. Швидкість використання запасів глікогену залежить від активності. Наприклад, заняття спортом на витривалість спонукають організм людини використовувати більше глікогену, ніж силові тренування. Тому якщо особа займається спортом на витривалість, наприклад, їзда на велосипеді чи біг, їй потрібно споживати більше вуглеводів, ніж тим, хто займається важкою атлетикою.

ISSN рекомендує дієту з високим вмістом вуглеводів від 3,6 до 5,5 г вуглеводів на фунт (від 8 до 12 г на кілограм) ваги тіла щодня, щоб максимально збільшити запаси глікогену. Крім того, секреція інсуліну, який сприяє синтезу глікогену, може бути краще стимульована, коли вуглеводи та білки споживаються одночасно. Протягом перших 4 годин після тренування ISSN рекомендує споживати 0,4 г вуглеводів на фунт ваги тіла (0,8 г вуглеводів на кг) з 0,1-0,2 г білка на фунт ваги тіла (0,2-0,4 г білка на кг) протягом кожної години, щоб допомогти швидше відновити глікоген. Тим не менш, ці рекомендації орієнтовані на потреби спортсменів на витривалість. Іншим може знадобитися менше [23].

Жири. Відповідно до ISSN, недостатньо доказів того, чи варто обмежувати споживання жирів після тренування. Багато людей вважають, що вживання жиру після тренування уповільнює травлення та перешкоджає засвоєнню поживних речовин. Хоча жир може уповільнити засвоєння їжі після тренування, він не може зменшити її користь. Наприклад, дослідження Trusted Source 2006 року показало, що жирне молоко ефективніше стимулює ріст м'язів після тренування, ніж знежирене молоко. Подібним чином дослідження Trusted Source 2017 року показало, що вживання цілих яєць замість яєчних білків було більш ефективним у сприянні синтезу м'язового білка після тренування [23].

Час прийому їжі після тренування.

Час прийому їжі важливий для максимального відновлення та росту м'язів, оскільки здатність організму відновлювати глікоген і білок покращу-

ється після тренування. Дослідники спортивного харчування вивчають розподіл поживних речовин протягом більше 40 років. Раніше експерти рекомендували приймати їжу після тренування протягом 45-60 хвилин. Вважалося, що відтермінування споживання вуглеводів лише на 2 години після тренування може призвести до зниження рівня синтезу глікогену на 50%. Однак новіші дослідження Trusted Source показують, що час після тренування для максимізації м'язової реакції на вживання білка більший, ніж вважалося спочатку, до кількох годин. Споживання їжі, багатої цілісними вуглеводами та білками перед тренуванням, також може збільшити проміжок споживання їжі після тренування, оскільки людина все ще може відчувати деякі переваги їжі перед тренуванням.

Продукти, які варто їсти після тренування.

Основна мета споживання їжі після тренування – забезпечити організм потрібними поживними речовинами для належного відновлення та максимізувати користь від тренування. Вибір корисних продуктів сприятиме швидшому засвоєнню поживних речовин. Далі наведено приклади високоякісних продуктів, які легко засвоюються:

- вуглеводи: шоколадне молоко, кіноа та інші злаки, фрукти, рисові хлібці, рис, вівсяні пластівці, картопля, цільнозерновий хліб;
- білки: білковий порошок, яйця, грецький йогурт, сир, сьомга, куряче м'ясо, протеїновий батончик, тунець;
- жири: авокадо, горіхи, горіхове масло, насіння.

За допомогою поєднання перерахованих вище продуктів можна готувати страви, які забезпечать організм усіма поживними речовинами, що потрібні після тренування.

Пиття води. Під час фізичних вправ організм втрачає воду та електроліти через піт. Поповнення їх після тренування може допомогти у відновленні, продуктивності та запобіганні травмам. Національна асоціація спортивних тренерів (США) рекомендує випивати від 500 до 600 мл води протягом 2-3 годин перед тренуванням і від 200 до 300 мл протягом 10-20 хвилин після тренування [23].

5.1. СКЛАДАННЯ ПРОГРАМИ ХАРЧУВАННЯ

Програма харчування є важливою складовою здорового способу життя, досягнення спортивних цілей або загального покращення фізичного стану. Вона повинна враховувати індивідуальні особливості, цілі, спосіб життя та стан здоров'я людини.

1 етап. Перед складанням програми харчування важливо *чітко визначити мету* та скомбінувати її таким чином, щоб вона відповідала програмі персональних тренувань.

1. Схуднення (зменшення жирової маси): створення дефіциту калорій (витрати енергії мають перевищувати її споживання).
2. Набір м'язової маси: підвищення калорійності раціону та збільшення вживання білків.
3. Підтримка ваги: баланс між споживаними й витраченими калоріями.
4. Покращення здоров'я: фокус на якість продуктів, збалансоване харчування та уникнення шкідливих звичок.

2 етап. *Співвідношення білків, жирів і вуглеводів.*

Схуднення.

Білки: 30-40%

Жири: 20-30%

Вуглеводи: 30-50%

Набір маси.

Білки: 20-30%

Жири: 20-25%

Вуглеводи: 50-60%

Підтримка загального рівня здоров'я.

Білки: 20-25%

Жири: 25-30%

Вуглеводи: 45-55%

1 г білка або вуглеводу – 4 калорії, а 1 г жиру – 9 калорій. На основі розподілу макроелементів розраховується їх кількість у грамах.

3 етап. Розрахунок індивідуальних потреб в калоріях.

Потребу в калоріях можна розрахувати за наступними формулами:

- розрахунок базального метаболізму (формула Маффіна-Джеора):
для чоловіків:

$$BMR = (10 \times \text{вага (кг)}) + (6,25 \times \text{зріст (см)}) - (5 \times \text{вік(років)}) + 5$$

для жінок:

$$BMR = (10 \times \text{вага (кг)}) + (6,25 \times \text{зріст (см)}) - (5 \times \text{вік (років)}) - 161$$

Потім потрібно множити BMR на коефіцієнт активності:

- мінімальна активність: $\times 1,2$;
- помірна активність: $\times 1,55$;
- висока активність: $\times 1,9$.

Отримана цифра – це кількість калорій, необхідна для підтримки ваги.

Наприклад, візьмемо жінку віком 35 років з вагою 60 кг, ростом 168 см, помірною активністю.

$$BMR = (10 \times 60) + (6,25 \times 168) - (5 \times 35) - 161 = 1314$$

$$1314 \times 1,55 = 2037$$

Згідно з дослідженнями, наведені розрахунки за формулою працюють не з усіма людьми, адже у кожного своя швидкість метаболізму та різна кількість м'язової маси. Крім того, є й інші фактори. Так, наприклад, формули не підходять людям з ожирінням і застосовуються тільки для тих, чия вага знаходиться в межах норми.

Тим, хто планує повільну, а отже, безпечну для здоров'я втрату ваги, отриманий результат потрібно зменшити приблизно на 250 ккал. Якщо ж ви плануєте худнути швидше, знижуйте дефіцит калорій на 500 одиниць. Але пам'ятайте, що не можна знижувати кількість споживаних калорій нижче 1200 для жінок і 1400 для чоловіків.

Розглянемо застосування формули на прикладі тієї ж жінки. Допустимо, вона займається спортом 3-5 разів на тиждень і хоче скинути кілограми в безпечному режимі. Отже, отримане число, виходячи з формули, потрібно помножити на 1,55:

$$1314 \times 1,55 - 250 = 1787 \text{ калорій}$$

Тому скласти її раціон потрібно таким чином, щоб кількість калорій не перевищувала приблизно 1787. Споживаючи таку кількість калорій, можна втрачати близько 250 грамів на тиждень.

Якщо ж необхідна швидша втрата ваги, то кількість споживаних калорій повинна становити приблизно 1420 – завдяки цьому на тиждень особа втрачатиме близько 500 грамів з урахуванням активності упродовж дня.

4 етап. *Підбір продуктів харчування.*

Програма має включати якісні джерела макроелементів:

- білки: м'ясо (курка, індичка, яловичина), риба, яйця, молочні продукти, бобові;
- жири: авокадо, горіхи, насіння, оливкова і кокосова олія, жирна риба;
- вуглеводи: крупи (гречка, кіноа, овес), цільнозерновий хліб, овочі, фрукти;
- вода: споживання води – 30-40 мл на 1 кг ваги на день.

5 етап. *Розподіл прийомів їжі протягом дня.*

Оптимальна кількість прийомів – 4-6, з урахуванням способу життя людини.

Сніданок: основне джерело енергії на день (з акцентом на білки та складні вуглеводи).

Перекуси: фрукти, горіхи, йогурт.

Обід: збалансоване поєднання білків, жирів і вуглеводів.

Вечеря: легка білкова страва з овочами.

Перед тренуванням: легкозасвоювані вуглеводи (банан, рис).

Після тренування: білки та швидкі вуглеводи (протеїновий коктейль із фруктами).

6 етап. *Врахування індивідуальних особливостей.*

Алергії: виключення продуктів, що викликають алергічні реакції.

Медичні обмеження: наприклад, зниження кількості солі при гіпертонії.

Смакові вподобання: щоб людина змогла дотримуватися програми довгостроково.

7 етап. *Моніторинг і коригування програми.*

Програма харчування повинна бути гнучкою. На основі результатів (зниження ваги, збільшення м'язової маси або інших цілей) вносяться коригування:

- зменшення/збільшення калорійності;
- зміна пропорцій макроелементів;
- додавання/виключення продуктів.

Наведемо приклад програми харчування на 1700 калорій.

Цей раціон підходить для схуднення або підтримки ваги залежно від рівня фізичної активності. Він збалансований за білками, жирами і вуглеводами. Пропорції макроелементів: білки – 30%, жири – 30%, вуглеводи – 40%.

Загальний розподіл калорій: білки – 127 г (508 ккал); жири – 57 г (513 ккал); вуглеводи – 170 г (680 ккал).

Меню на день (1700 ккал).

1. Сніданок (400 ккал):

- вівсянка на воді (50 г): 190 ккал;
- 1 ч. л. меду (5 г): 20 ккал;
- грецький йогурт (50 г): 60 ккал;
- ½ банана (50 г): 45 ккал;
- мигдаль (10 г): 85 ккал.

2. Перекус (200 ккал):

- яблуко (150 г): 70 ккал;
- арахісова паста (10 г): 60 ккал;
- відварене яйце (1 шт.): 70 ккал.

3. Обід (450 ккал):

- куряче філе (150 г, запечене): 165 ккал;
- гречка (50 г, суха, відварена): 170 ккал;
- салат зі свіжих овочів (помідора, огірок, зелень, 150 г): 40 ккал;
- 1 ч. л. оливкової олії (5 г): 45 ккал;
- лимонний сік для заправки: 0 ккал.

4. Перекус (150 ккал):

- сир із низьким вмістом жиру (100 г): 90 ккал;
- жменя ягід (малина або чорниця, 50 г): 30 ккал;
- 1 шматочок чорного шоколаду (5 г, 85% какао): 30 ккал.

5. Вечеря (350 ккал):

- запечена риба (лосось, форель, 100 г): 200 ккал;
- броколі на пару (150 г): 50 ккал;
- кус-кус (30 г, сухий, відварений): 100 ккал.

6. За 1,5 години до сну (150 ккал):

- кефір (1 склянка, 200 мл): 70 ккал;
- грецький горіх (10 г): 80 ккал.

Кількість їжі можна адаптувати під особисті вподобання або замінювати продукти аналогами з аналогічною калорійністю. Важливо пити достатньо води (30-40 мл на 1 кг ваги тіла). Якщо план поєднується з тренуваннями, перекус перед і після них можна підсилити за рахунок додаткових білків або вуглеводів.

5.2. МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ ПІДРАХУНКУ КАЛОРІЙ

Для ефективного контролю за харчуванням і дотримання калорійності раціону існує велика кількість мобільних застосунків. Вони допомагають стежити за споживанням калорій, вмістом макро- та мікронутрієнтів, планувати раціон і аналізувати прогрес.

Проаналізуємо деякі з них.

1. «Таблиця калорійності».

Це зручний лічильник калорій, який допоможе з легкістю підраховувати харчову цінність продуктів. Калькулятор калорій дозволяє правильно й ефективно худнути та розраховувати калорійність їжі.

Лічильник калорій допоможе або схуднути або набрати м'язову масу, а також залишатися постійно у формі. У застосунку доступний каталог продуктів та інформація про їх калорійність та харчову цінність.

Функціонал максимально корисний для тих, кому необхідно розрахувати спожиті калорії, розпланувати свій раціон і знизити рівень своєї ваги до оптимальних показників. Застосунок буде корисний професіональним спортсменам і початківцям, людям які віддають перевагу здоровому харчуванню та здоровому способу життя, а також всім тим, кому була призначена дієта за станом здоров'я, або ж з метою схуднення.

У застосунку містяться:

- велика база харчових продуктів;
- сканера штрих-коду;
- контроль ваги;
- лічильник калорій;
- розрахунок добової норми калорій та макронутрієнтів;
- поради щодо схуднення;
- набір м'язової маси;
- синхронізація зі спортивним застосунком Garmin.

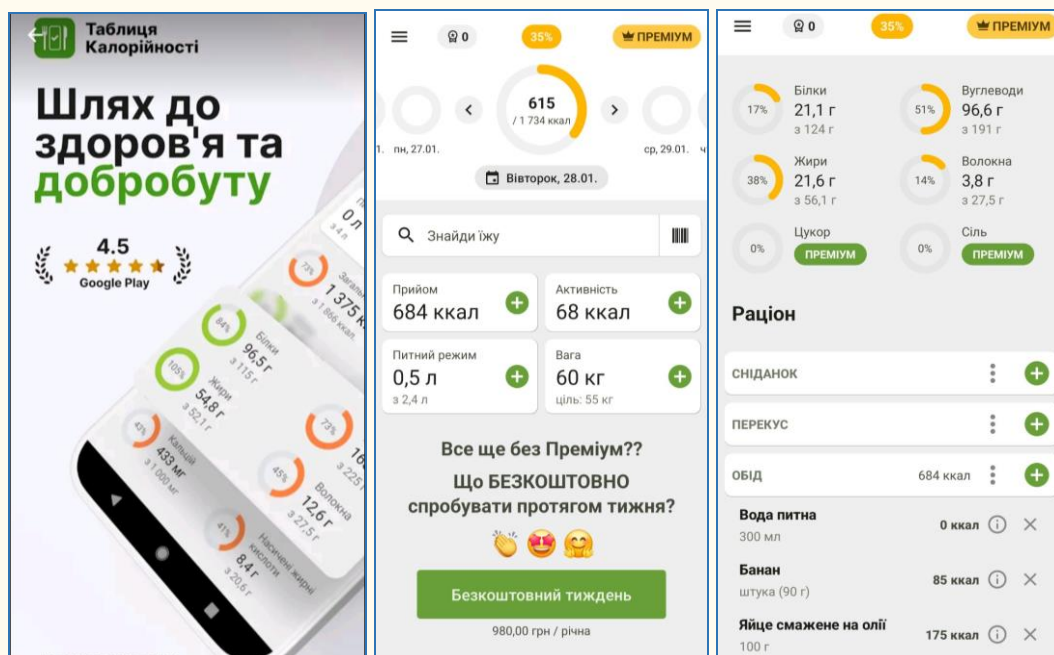


Рис. 5.1. Мобільний застосунок «Таблиця калорійності»

Окремо в застосунку безкоштовно доступна повна статистика щодо кількості спожитих калорій, темпами набору або навпаки – втрати ваги, а також дотримання режиму споживання води.

Калькулятор калорій дозволяє відстежувати динаміку витрат зайвих кілограмів та систематизувати свою активність в поєднанні з прийомами їжі. Також в застосунку доступний щоденник активності, за допомогою якого можна відстежувати витрати калорій від тих чи інших видів фізичних навантажень.

2. «DietAI».

У застосунку можна знайти:

- персоналізовані плани дієти та трекінг прийомів їжі;
- миттєві розрахунки: застосунок одразу ж підраховує макронутрієнти, калорії та інші поживні речовини;
- сканер їжі: можна сканувати страви для автоматичного отримання інформації про їхню поживну цінність;
- аналіз харчування;
- відстеження тренувань;
- моніторинг прогресу;
- здорові поради;
- планувальник страв;
- ідеї для рецептів тощо.

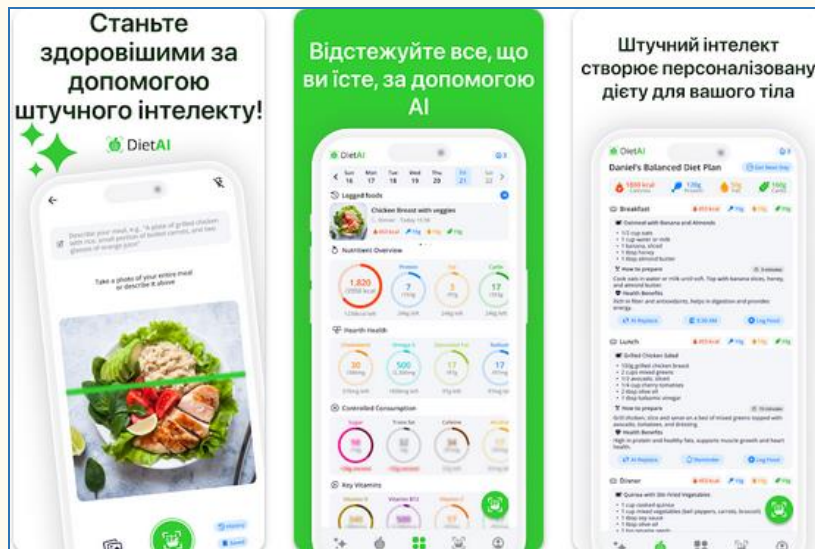


Рис. 5.2. Мобільний застосунок «DietAI»

3. «EatFit Planner».

Програма для відстеження калорій яка містить:

1. Трекер калорій з розподілом їжі за вагою. Має функцію відстеження калорій та сканер штрих-кодів.
2. Планувальник обідів без обмеження кількості прийомів їжі, рівномірний розподіл їжі між прийомами їжі, ручне регулювання.
3. Калькулятор рецептів: враховує вагу після приготування, можна налаштувати порції.

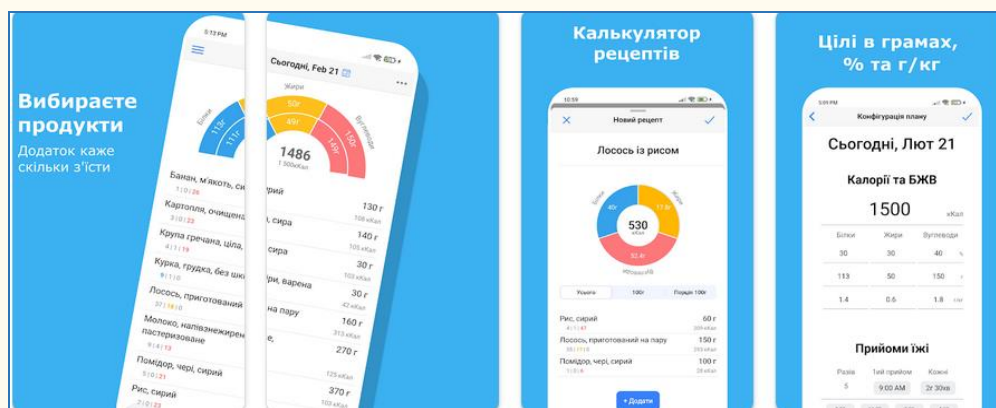


Рис. 5.3. Мобільний застосунок «EatFit Planner»

Повністю українською мовою.

Перевагами у використанні мобільних застосунків є те, що з їх допомогою можна легко відстежувати споживання калорій і харчові звички, ставити цілі та мотивуватись, створювати збалансований раціон, аналізувати дані та планувати прогрес, розраховувати калорії за штрих-кодами, купуючи продукти харчування.

Вибір додатка залежить від цілей, бюджету та рівня підготовки.

Розділ 6

ПРАВИЛА ТА ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Персональні тренування є ефективним способом досягнення фізичних цілей, але неправильна техніка виконання вправ або ігнорування правил безпеки можуть призвести до травм. Дотримання наведених нижче рекомендацій допоможе уникнути ризиків та забезпечити безпечний і продуктивний тренувальний процес.

Основні правила безпеки під час персональних тренувань.

1. Попередня консультація з лікарем. Перед початком занять особливо важливо пройти медичне обстеження, якщо є хронічні захворювання, травми або проблеми зі здоров'ям.
2. Індивідуальний підхід. Програма тренувань має враховувати вік, рівень фізичної підготовки, тип статури, наявність травм і стан здоров'я.
3. Розминка і заминка. Перед кожним тренуванням проводьте розминку (10-15 хвилин), щоб підготувати м'язи, суглоби та серцево-судинну систему до навантажень. Після завершення тренування обов'язково виконуйте заминку (5-10 хвилин), щоб поступово знизити навантаження та зменшити напруження у м'язах.
4. Контроль за технікою виконання вправ. Під час персонального тренування тренер має стежити за правильною технікою виконання вправ. Неправильне виконання навіть найпростіших рухів може призвести до травм або перевантаження м'язів і суглобів.
5. Поступове збільшення навантаження. Починайте з невеликих ваг і простих вправ. Збільшуйте інтенсивність, тривалість і складність тренувань поступово, щоб уникнути перевтоми.
6. Правильне дихання. Дотримуйтесь правильного ритму дихання (видих під час зусилля, вдих при розслабленні). Неправильне дихання може спричинити підвищення артеріального тиску або запаморочення.
7. Регулярне споживання води. Пийте воду до, під час і після тренування, щоб уникнути зневоднення. Водно-сольовий баланс особливо важливий під час інтенсивних тренувань.

8. Використання відповідного спортивного одягу та взуття. Одяг повинен бути зручним і не обмежувати рухи. Взуття має забезпечувати хорошу амортизацію та підтримку стопи. Навіть якщо тренування відбуваються вдома – зручне взуття обов'язкове.
9. Дотримання інтервалів відпочинку. Відпочивайте між підходами та вправами згідно з рекомендаціями тренера. Перевтома може знизити ефективність тренування і підвищити ризик травм.
10. Використання тренажерів за призначенням. Перед використанням тренажерів переконайтесь, що знаєте, як ними правильно користуватись. Регулюйте тренажери відповідно до ваших фізичних параметрів.

Техніка безпеки під час силових тренувань.

Використовуйте тільки ту вагу, яку можете підняти технічно вірно. Завжди фіксуйте диски на штангах, щоб уникнути їх падіння. Жим штанги з прогнутою спиною на «мосту» є дуже травматичним для хребта. Під час цієї вправи неправильна техніка (вигинання спини та відрив тазу від лави) створює значне навантаження на поперековий відділ хребта, що може спричинити травми міжхребцевих дисків. Занадто широкий хват часто призводить до травм плечових суглобів. Оптимальна ширина хвата – це така, при якій передпліччя знаходяться вертикально в нижній фазі руху.

Під час вправи «присідання з вагою» надмірний нахил тулуба вперед суттєво збільшує навантаження на хребет і може призвести до травм, особливо в грудинно-тазовому відділі. Занадто широка постановка ніг може створити ризик травм колінного суглоба і попереку. Використання лави для обмеження амплітуди руху є небажаним, адже різкий контакт сідниць з лавою може травмувати хребет.

Під час виконання вправ силового характеру потрібно використовувати вагу, яка відповідає рівню підготовки. Не потрібно працювати з максимальною вагою без належної техніки.

Варто забезпечте страховку на складних вправах, особливо під час жиму штанги лежачи чи присідань із великими вагами. Використовувати пояс для важкої атлетики під час роботи з граничною вагою, щоб стабілізувати хребет.

Потрібно зосередитись на правильній техніці виконання вправи, а не лише на кількості повторень чи вазі.

У разі появи болю або дискомфорту під час виконання вправ негайно припинити тренування.

Дотримання правил у залі.

Не потрібно залишати тренажери в непрацездатному стані (наприклад, з вагою після виконання вправ).

Варто бути уважними до інших людей у залі, щоб уникнути зіткнень або випадкових травм.

Під час тренувань слідкуйте за самопочуттям особи, яку тренуєте. Якщо виникають симптоми, такі як запаморочення, нудота чи біль у грудях, припиніть тренування та повідомте про це штатного медичного працівника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р. Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 1 (145). С. 24-27.
2. Буц А. М., Шепеленко Т. В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: конспект лекції. Харків: Укрдузт, 2016. 26 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/> (дата звернення 01.02.2025)
3. Василенко М. М., Дутчак М. В. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3К (97). С. 7-103.
4. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
5. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua> (дата звернення 16.10.2024)
6. Воловик Н. Пілатес: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Електронне видання. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
7. Воловик Н. І., Путров О. Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3К (123). С. 107-110.
8. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. 2-е вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 272 с.
9. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2015. 304 с.
10. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами : теоретичні та практичні аспекти: кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альшиної та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 536 с.
11. Корносенко О. К. Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка; 2018. 40 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35757> (дата звернення 16.10.2024)
12. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016 159 с.

13. Косянчук О., Тодорова В. Ефективність інноваційних систем оздоровчого тренування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 10. С. 94-99.
14. Персональний тренінг (курс за вибором): метод. вказ. для самостійної підготовки бакалаврів IV курсу / упоряд. В. В. Шутєєв та ін. Харків: ХНМУ, 2020. 28 с.
15. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
16. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
17. Приймак А. Ю. Фітнес. Краматорськ, 2020. 54 с.
18. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування: навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
19. Синиця, Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 227-233.
20. Співак М. Л., Ковтун В. Є., Бич Г. В. Силові вправи в оздоровчому фітнесі: навчальний посібник. Київ, 2018. 200 с.
21. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/-article/1524/m-yazi> (дата звернення 19.12.2024).
22. Tabata Izumi. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*. 2019. № 69.4. P. 559-572.
23. What to Eat After a Workout for Nutrition and Muscle Recovery. URL: <https://www.healthline.com/nutrition/eat-after-workout> (дата звернення 16.01.2025).

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАВЧАЛЬНЕ ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

ПЕТРОВА Юлія Миколаївна,

викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ПРОЗАР Микола Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ЗУБАЛЬ Майя Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

АЛЕКСЕЄВ Олександр Олексійович,

доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ПЕРСОНАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підписано 7.03.2025. Формат 60x84/16. Гарнітура «Cambria».

Об'єм даних 4,46 Мб. Обл.-вид. арк. 9,9. Зам. № 1156.

Кам'янець-Подільський національний університет

імені Івана Огієнка,

вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.

Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному

університеті імені Івана Огієнка,

вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.