

КАРДИО АЭРОБИКА

10 минут
в день



ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Люси Бурбо Кардиоаэробика

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182553
Кардиоаэробика: Феникс; Ростов н/Дону; 2005
ISBN 5-222-06144-2

Аннотация

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов. Мы попытаемся восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаем вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
Бег на лыжах	9
Плавание	10
Бег	11
Ходьба	12
ПРАВИЛА АЭРОБНОГО ТРЕНИНГА	13
Формула Карвонена	15
БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА И ЦЕЛЛЮЛИТА – К САМОЙ КРАСИВОЙ ФИГУРЕ	17
Расписание занятий	19
СТРОЙНЫЕ НОЖКИ, ПОДТЯНУТЫЕ ЯГОДИЦЫ	21
Программа тренировки на степпере	22
Программа тренировки на беговой дорожке	23
Программа тренировки на эллиптическом тренажере	24
ТРИ СПЕЦПРОГРАММЫ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ, УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА ЯГОДИЦ И ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА	26
Заряжаем батарейки	28
Сжигаем калории	29
Уменьшаем объем ягодич	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Люси Бурбо

Кардиоаэробика

ВВЕДЕНИЕ

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов.

Мы попытаемся восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаем вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут-1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, и именно они эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день причиняют боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса-часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70 \% \text{ от вашего МП.}$

$МП \times 0,75 = 75 \% \text{ от вашего МП.}$

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182 \text{ (МП)}$

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136.$

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

3-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

1-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

2-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два-три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсомер либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

Пример интервальной тренировки

Время	Нагрузка 10-балльная шкала	% от МП
5 минут разминки	3	—
30 секунд	5-6	60
90 секунд	4-5	50
30 секунд	6-7	70
90 секунд	5-6	60
30 секунд	7-8	80
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	9	90
90 секунд	5-6	60
60 секунд	4-5	50
5-мин.	2	восстановление

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге. Теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Теперь несколько общих практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаєте на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, и не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсив-

ных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор – значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор – нагрузка выше допустимой.

Для того, чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминка, аэробная нагрузка, заминка, силовые упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3–5 минут.

Соблюдайте следующие требования:

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

Бег на лыжах

Этот вид принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта требуют участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему. Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны. Но даже если вы хороший лыжник, все равно, возможно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

Плавание

Второе место после лыж среди аэробных упражнений занимает плавание. Это также объясняется тем, что при плавании задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок в плавании почти такие же, как и при занятии лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания. Плавание имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. К тому же плавание очень укрепляет весь организм в целом.

Бег

Бег – пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное – это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным – пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание – обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь – очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие – существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом, самое плохое покрытие – это бетонное, лучшее – это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но, если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности.

Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках, бежать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому, если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

Ходьба

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но ходьба относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как и бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4–5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние в 3 мили (около 5 км). Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону. А если взять в руки пару небольших гантелей, то вы не только сократите время тренировки, но и добьетесь не менее ощутимых результатов, как если бы вы занимались бегом.

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся. Но сначала поговорим о некоторых правилах аэробики, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

ПРАВИЛА АЭРОБНОГО ТРЕНИНГА

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко – ЧСС. Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир – не единственный источник энергии для ваших занятий. Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

Возможно, что вы долго и упорно занимаетесь аэробными упражнениями, но с той частотой пульса, которая совсем не пережигает жир. Кстати, как раз такой является зона максимальной аэробной интенсивности, которую до упада практикуют многие женщины, и огромное количество пролитого ими пота не гарантирует успех.

Рассмотрим подробнее каждую из зон.

Зона 1: низкая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и глюкоза. Индивидуальная оценка нагрузки равна примерно 3–4 баллам, то есть ЧСС: 50–60 % от максимума.

Цель этой зоны: применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

Частота использования данной зоны должна быть следующей: на каждой тренировке в качестве разминки или заминки.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считается плавание, лыжи, коньки, ходьба, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажер.

Самочувствие или ваши ощущения: вы сможете поддерживать разговор, не успеете вспотеть, нагрузка дается легко.

Преимущества 1 зоны: быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

Зона 2: средняя интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

Индивидуальная оценка нагрузки (или, как ее принято произносить в сокращении ИОН) равна примерно 5–7 баллам, то есть ЧСС составляет 70–85 % от максимума.

Цель данной зоны: повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–2 раза в неделю. При условии 4–5 аэробных тренировок в неделю 1–2 из них должны проводиться в зоне 2 и «перемежать» ими тяжелые тренировки. **Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются** танцевальная аэробика, степ-аэробика (степ-платформа), бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажер, велоэргометр (умеренный темп), степпер.

Самочувствие и ваши ощущения: вы сможете перебрасываться словами в разговоре, но, если захотите что-то рассказать, станете задыхаться. Интуитивно многие клиенты фитнес-залов предпочитают именно этот уровень, но серьезного снижения лишнего веса получить от зоны 2 нельзя.

Преимущества 2 зоны следующие: возрастает выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, в сочетании с диетой дается эффект снижения веса.

Зона 3: повышенная интенсивность.

Главным источником энергии в этой зоне является гликоген; если вы занимаетесь больше полутора лет, то жир. Индивидуальная оценка нагрузки 8–9 баллов, то есть ЧСС: 85–92 % от максимума.

Цель данной зоны: если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса. Однако если стаж тренировок больше 2–3 лет, данная зона не оказывает действия. Практикуйте ее не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

Частота тренировок должна быть следующей: 2 раза, при условии 4–5 аэробных тренировок в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются бег, велосипед, велоэргометр, степпер, беговая дорожка.

Самочувствие или ваши ощущения: разговаривать невозможно, дыхание частое, в мышцах ощущается жжение, хочется сбросить темп.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий.

Зона 4: высокая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются гликоген, аминокислоты мышечной ткани.

Индивидуальная оценка нагрузки или ИОН равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95–100 % от максимума.

Цель данной зоны: применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–3 раза в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются велоэргометр, спринтерские выбегания.

Самочувствие или ваши ощущения: мышцы горят, не хватает воздуха, бешенно колотится сердце.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает физическую форму, раздвигает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает уйму калорий.

Формула Карвонена

Интенсивность тренинга в мире фитнеса принято мерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону «220 минус возраст». Тем не менее результаты формулы ближе к реальности.

Формула выглядит так:

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) х интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься, чтобы интенсивность нагрузки составляла 75 %. Ее ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125.$$

$$125 \times 75 \% = 93,7$$

$$93,7 + 60 = 153,7$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью 75 % от максимальной составит 154 удара в минуту.

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

Вы должны проснуться утром самостоятельно без звонка будильника. Не вставая с кровати, сосчитайте число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не очень удобно, можно сбиться со счета.

Умножьте полученную величину на 2, и вы получите ЧСС в покое.

Если у вас нет пульсомера, интенсивность можно измерить с помощью 10-балльной шкалы индивидуальной оценки нагрузки – ИОН.

Оценка делается следующим образом:

ИОН / нагрузка

3-4 от легкой до умеренной (65 % ЧСС max.);

5-7 от средней до высокой (80–85 % ЧСС max.);

8-9 почти максимальная нагрузка (90–92 % ЧСС max.).

Вся эта информация очень понадобится вам, когда мы перейдем к описанию кардио-программ.

Мы предлагаем вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на сжигание калорий, часть программ подразумевают поход в фитнес-зал; прыжки на скалке можно выполнять дома; программа плавания рассчитана на регулярные посещения плавательного бассейна; ну а программа бега с ходьбой вообще не нуждается в комментариях. Выбор за вами. Внимательно ознакомьтесь с предложенными кардиоупражнениями и выберите на свой вкус исходя из количества времени, которое вы можете потратить на свои тренировки.

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много калорий – в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиоупражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиопрограммы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2–3 раз в неделю по 20–60 минут. А те, кому удалось изба-

виться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений.

Эксперты считают, что эффективная программа кардиотренировок должна включать разнообразные упражнения, выполняемые с различной интенсивностью. Это позволит сжигать калории и не скучать от монотонности. Вместо того, чтобы заниматься все время на одном кардиотренажере, лучше разделить тренировку на короткие интенсивные циклы 15-минутных занятий на разных тренажерах. Я предлагаю вам варианты интенсивных тренировок на тренажерах, из которых можно составить комплекс упражнений для каждого занятия продолжительностью 45–60 минут.

БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА И ЦЕЛЛЮЛИТА – К САМОЙ КРАСИВОЙ ФИГУРЕ

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая фигура и здоровье, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаете, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуньи-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, сидеть на странных диетах и делать липоксацию – ведь все равно при потраченных деньгах остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современные фитнес-центры, когда бег – это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно?

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих средствах, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – это стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой – это также реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров как дистанция подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово – значит, вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60–70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсометр.

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендуем три раза в неделю выполнять силовой комплекс. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге они – лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не надевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

- многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут – еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);
- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекатываться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

Расписание занятий

НЕДЕЛЯ 1

1-й день: 0 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице – 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. – трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов.

Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

НЕДЕЛЯ 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов – 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 8

1-й день: 40 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами.

Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

НЕДЕЛЯ 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. – трусцой.

НЕДЕЛЯ 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами.

Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов.

Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 11

1-й день: 40 мин. интервалов.

Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов.

Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

НЕДЕЛЯ 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов – 30 секунд бега трусцой и 30 секунд – в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км!

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

СТРОЙНЫЕ НОЖКИ, ПОДТЯНУТЫЕ ЯГОДИЦЫ

Данная программа помогает не только смоделировать идеальные ножки и ягодицы, но еще и эффективно сжигает лишние жиры. Она настолько эффективна, что позволяет оценить первый результат уже после нескольких недель регулярных тренировок.

По данной программе можно заниматься на степпере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Благодаря этим тренировкам, ягодицы не только станут меньше в объеме, но и более упругими и округлыми. Главные условия – отягощение, сильное воздействие и движение в гору. Степпер обеспечивает нужное сопротивление и движение в гору, беговая дорожка – движение в гору и скоростные интервалы, эллиптический тренажер позволяет сжигать много калорий и создает сопротивление при движении назад.

Вы можете выполнять комплексы поочередно на всех трех тренажерах три раза в неделю, а можете столько же раз в неделю работать на одном, но любимом вами. И не забудьте про бутылку с водой и полотенце.

Программа тренировки на степпере

Сет – один сет состоит из 8 шагов, 4 сета по 8 – это 32 шага подряд.

Ходьба – обычные шаги, удобный для вас ритм, средний диапазон движения ступеней.

Энергичные шаги – глубокие шаги, глубокий диапазон движения ступени так, будто вы поднимаетесь в гору.

Бег трусцой – шаги в быстром темпе, поднимая колени.

Стомп – держась за поручни, сделайте приседание, будто садитесь на стул. Быстро выпрямитесь, чтобы педали не опустились до самого низа.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 2–3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

Сначала выполните ходьбу в течение 3 минут. Затем измените уровень на одну-две единицы и займитесь энергичной ходьбой.

Внимание! Вес тела должен равномерно распределяться на обе ступени, а пятки – слегка выступать за край педалей.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 3–5.

Высота ступеней – полный диапазон.

Ходьба на 8 счетов, затем бег трусцой на 8 счетов. Продолжайте чередовать эти элементы в течение 10 минут. При желании можете увеличить интервалы. От тренировки к тренировке так же увеличивайте продолжительность интервала бега трусцой, оставляя неизменным интервал ходьбы.

В конце концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5 и выше.

Высота ступени – полный диапазон.

Выполните 4 стомпа, затем 1 сет энергичной ходьбы. Все остальное время занимайтесь энергичной ходьбой, выполняя 1–2 стомпа через каждую минуту. Если вы устали, ходите или бегайте трусцой, чтобы восстановить силы.

Внимание! Выполняйте шаги не держась за поручни; руки должны двигаться свободно, как при ходьбе.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6 и выше.

Высота ступеней – от средней до высокой.

На этом этапе чередуйте интервалы: ходьба – 20 сек., бег трусцой – 20 сек. Выполняйте в течение трех минут. На четвертой минуте выполните 2 сета ходьбы и 2 сета энергичной ходьбы. На последней минуте займитесь ходьбой, снижая уровень на 2–3 единицы.

После тренировки обязательно потяните мышцы ног.

Программа тренировки на беговой дорожке

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 5–6,5 км/ч.

Уклон – 0 %.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км через каждые 30 секунд и доведите ее до 5,5 км/ч.

Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору.

Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 6,5 км/ч.

Уклон – 1 %.

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не перейдете на бег.

В этот момент те, кто предпочитает ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/ч, а те, кто любит бег, – увеличить на 1 км/ч.

Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение пяти минут с уклоном 1 %. Затем увеличьте уклон до 3 % и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1 % – всего до 8 %.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – варьируется.

Уменьшите уклон до 2 %. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1–2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1–2 км/ч. Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12 % и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3–4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – 2 %.

Уменьшите уклон до 2 % и бегите или ходите с рабочей скоростью четыре минуты. Затем уменьшите уклон до 0 % и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

Программа тренировки на эллиптическом тренажере

Учитывайте:

- при движении назад нажимайте на педаль пяткой, затем слегка приподнимайте ее;
- обязательно держитесь за поручни, когда крутите педали назад;
- чтобы не травмировать колени, при смене направления вращения педалей полностью останавливайтесь.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 1–3.

Наклон – 5–6.

Начните вращать педали вперед, держась за поручни для равновесия. Если можете, выполните вращение плечами, подъемы рук над головой и энергичные движения руками, как при маршировке.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5–6.

Наклон – 8–10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью. Одновременно энергично двигайте руками, согнутыми в локтях под углом 90°. Когда сможете спокойно работать в таком темпе в течение пяти минут, увеличьте наклон до 10–14 и займитесь бегом трусцой с постоянной скоростью.

Укрепляем ягодичы

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 6–10.

Наклон – 10–15.

В течение одной минуты продолжайте двигаться так, как в конце предыдущего этапа. Затем на 30 секунд максимально увеличьте скорость, затем в течение 30 секунд работайте в прежнем темпе. Повторите эти интервалы. Уменьшите наклон до 6 и вращайте педали назад с максимальной скоростью 1 минуту. Увеличьте наклон и повторите комбинацию интервалов.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6–8.

Наклон – 10.

Двигайтесь чуть быстрее, чем при беге трусцой, в течение четырех минут. Уменьшите наклон до 0 и уровень до 3 на последней минуте, а также скорость движения. Обязательно растяните мышцы после тренировки, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

Упражнение на растягивание мышц ног

Задние поверхности бедер.

Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено и перенесите вес назад, будто хотите сесть на стул. Выпрямите левую ногу и поставьте на пятку. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Голень и сгибатели бедра

Выполните шаг назад правой ногой, согните левое колено, но так, чтобы оно находилось на одном уровне с передней частью стопы. Правое бедро стремится вперед, при этом стопа должна жестко упираться в пол. Удерживайте растяжку 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Передняя поверхность бедра

Ноги на ширине плеч, туловище абсолютно прямое. Поднимите правое колено и обхватите руками. Медленно подтяните колено к груди, растягивая мышцы ягодиц и нижней части спины. Задержитесь немного, затем медленно опустите колено и, держась за лодыжку или стопу правой рукой, подтяните стопу к ягодице. При этом колено должно быть направлено в пол. Не прогибайтесь в пояснице. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

ТРИ СПЕЦПРОГРАММЫ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ, УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА ЯГОДИЦ И ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Зима-зима, вслед за похолоданиями, нехваткой солнца и витаминов нас так и тянет впасть в спячку, как медведя в берлоге. В результате мы встречаем лето вялыми, потевшими тонус и с заметно округлившейся фигурой. Но не стоит отчаиваться, вам на помощь спешит фитнес. Мы предлагаем вам три наиболее эффективных программы, которые направлены не только на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом, но и позволяют в максимально быстрые сроки поднять тонус и зарядить батарейки в нашем организме. Сочетая предложенные кардиопрограммы с силовым комплексом и разумным питанием вы встретите лето во всеоружии.

Каждая из трех программ выполняется раз в неделю, всего получится три тренировки в неделю. Заниматься рекомендуем через день или два. В перерывах между кардио выполняйте комплекс упражнений на все группы мышц вашего тела. Вы также можете сочетать кардиоупражнения с силовыми тренировками, выполняя их до или после программ.

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендуем выполнять упражнения на растягивание мышц, до и после тренинга.

Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют коррекции ног и ягодиц. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше способствует сбросу лишнего веса и избавлению от лишних складочек. Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах – не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда мы указываем в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности. Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города.

Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5–6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН – это индивидуальная оценка нагрузки, для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

При ИОН —1—2 —	нагрузка очень легкая, вы без проблем поддерживаете разговор.
При ИОН —3 —	нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.
ИОН 4 —	умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.
ИОН 5 —	умеренная, говорить труднее.
ИОН 6 —	умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.

ИОН 7 —	высокая, сложно произносить слова.
ИОН 8 —	очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.
ИОН 9—10 —	пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

Для более полного определения используйте датчики тренажеров, которые показывают частоту вашего пульса.

Первая программа позволит вам постепенно зарядить тело энергией, изгоняя из него вялость и развивая выносливость.

Во время кардиоупражнений обязательно дополнительно напрягайте ягодицы, что увеличит результат тренировок.

За 30 минут в среднем вы будете терять около 300 ккал.

После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл три раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона – 2 %, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6–8.

Если хотите дополнительно воздействовать на ягодицы, то до заминки работайте чуть более интенсивнее (увеличьте сопротивление или угол наклона).

Заряжаем батарейки

Разминка

3 минуты, ИОН 3	наклон 0% или сопротивление 1—5.
-----------------	-------------------------------------

Основной цикл

4 минуты ИОН 7	наклон 2%
2 минуты ИОН 2	сопротивление 6—8.
	Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-минутном интервале — выше; в 2-минутном — ниже.
4 минуты ИОН 7	
2 минуты ИОН 2	
4 минуты ИОН 7	
2 минуты ИОН 2	

Укрепляем ягодичы

2 минуты ИОН 8	увеличиваем наклон/ сопротивление.
1 минута ИОН 6	уменьшаем наклон/ сопротивление.
2 минуты ИОН 8	

Заминка

4 минуты ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление 1—5.
----------------	----------------------------------

Сжигаем калории

После разминки в этапе «Подготовка» наращивайте темп, стабилизировав пульс.

На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления – 6–8.

На этапе укрепления ягодич каждую минуту увеличивайте наклон или сопротивление, параллельно снижая скорость движения так, чтобы показатель ИОН был стабильным.

За 30 минут в среднем вы будете сжигать чуть больше 300 ккал.

Разминка

3 минуты ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление — 1–5.
----------------	------------------------------------

Подготовка

3 минуты ИОН 6	Наклон 2%, сопротивление — 6–8, увеличивайте скорость.
----------------	--

Основной этап

2 минуты ИОН 8	Не меняя наклона/ сопротивления, 2 мин. работайте в ускоренном, 2 мин. — в замедленном темпе.
----------------	---

2 минуты ИОН 5
2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5
2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5
2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодичы

1 минута ИОН 7–8	каждую минуту слегка увеличивайте наклон/ сопротивление, замедляя темп.
------------------	--

1 минута ИОН 7–8
1 минута ИОН 7–8
1 минута ИОН 7–8
1 минута ИОН 7–8

Заминка

3 минут ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление 1–5.
---------------	----------------------------------

Уменьшаем объем ягодиц

После разминки постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления – 6–8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп. На этапе укрепления ягодиц занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха. За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка

3 минуты ИОН 3 наклон 0%,
сопротивление —1–5.

Основной этап

4 минуты ИОН 7 Установите наклон 2%,
сопротивление 5–6.
Постепенно увеличивайте его.
Перед интервалом
в 30 сек. снизьте
наклон до 0%,
сопротивление — до 1–5.

3 минуты ИОН 6

2 минуты ИОН 5
30 секунд ИОН 8–9.

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 4 максимально
возможный наклон
или сопротивление.

30 секунд ИОН 6–7
2 минуты ИОН 4
30 секунд ИОН 6–7

Заминка

3 минуты ИОН 3 наклон 0%,
сопротивление —1–5.

Данную программу можно еще более усилить, если добавить комплекс упражнений для ног и ягодиц. Мы также предлагаем вам совет одной из лучших профессиональных фитнесисток мира. Совет касается тех, кто уже имеет некоторый уровень физподготовки. Чтобы сделать свои ноги стройными и побыстрее, примените следующую тренировочную программу. Давайте своим ногам мощную силовую нагрузку один раз в неделю. Тренируйтесь, как говорят, до упаду, до самой сильной усталости. Но только один раз в неделю. Через

день займитесь спринтерским бегом (лучше это делать на стадионе). Не менее 6-10 раз преодолите дистанцию в 100 метров с самой высокой скоростью, на какую вы только способны. Через два дня займитесь прыжковой нагрузкой на ноги, примерно в течение часа. При таких тренировках уже через 3–6 недель ваши ноги станут неузнаваемо прекрасными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.