

SMART FITNESS

РЕВОЛЮЦИОННАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК ОТ

X-FIT!

ФИТНЕС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Еще более быстрые результаты с самой современной и продвинутой системой тренировок!



БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Благодаря тому то мы получаем супер быстрые результаты по разным задачам.



ДОЛГИЙ ЭФФЕКТ

Тренировки по системе Smart Fitness обеспечивают пролонгированный эффект.



УДОВОЛЬСТВ ИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ

Тренировки могут приносить не только пользу, но и **настоящее удовольствие**.

Система опробированных тренировочных методик позволяет развить ряд главных, необходимых человеку физических качеств: выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость и мышечную силу. В каждой тренировке:

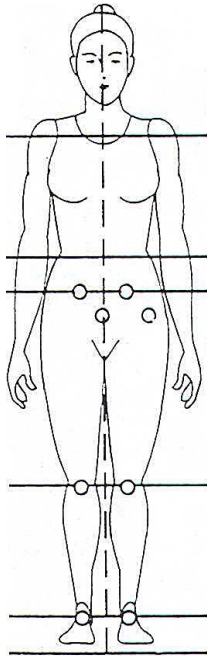
включается несколько групп мышц

делается акцент на формирование баланса в теле человека и включение в работу центра

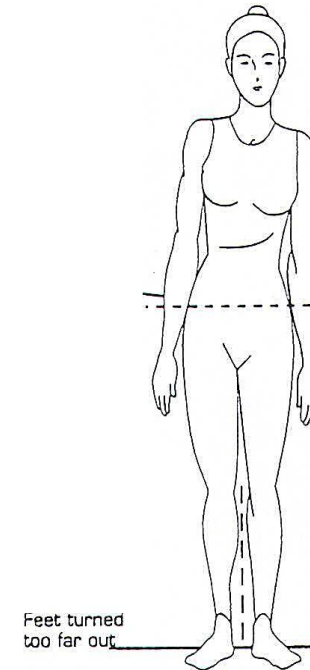
используются глубокие мышцы, которые не работают в повседневной жизни

Мышечный баланс означает симметричность взаимосвязанных компонентов мышц и соединительной ткани.

Баланс включает равный уровень развития силы и гибкости правой и левой части тела, пропорциональный уровень верхней и нижней части тела, пропорциональное соотношение мышц агонистов и антагонистов.



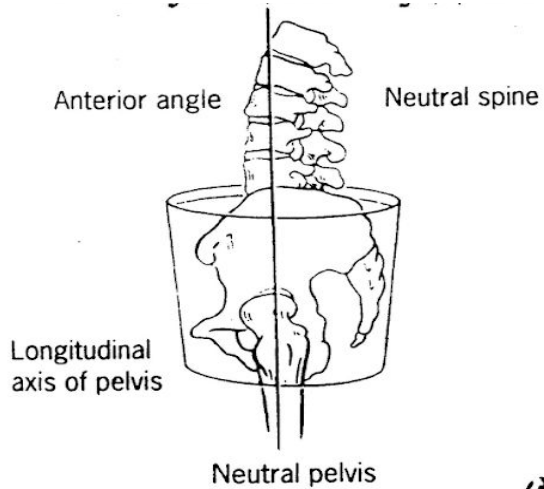
Правильное расположение тела



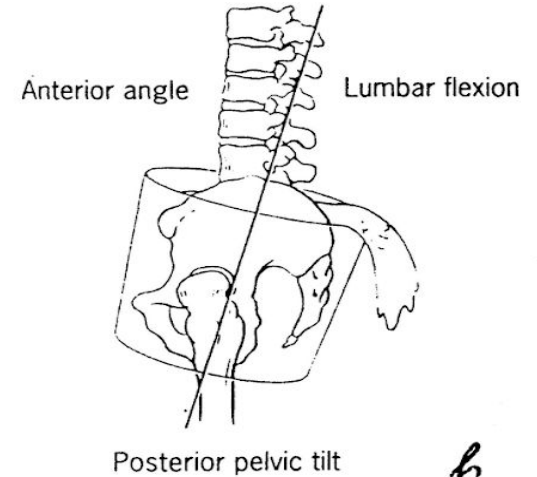
Неправильное расположение тела

Нейтральное положение тела (НПТ) – это правильное положение тела. Это симметрия горизонтальных и вертикальных линий тела, поддержание позвоночника в нейтральном положении.

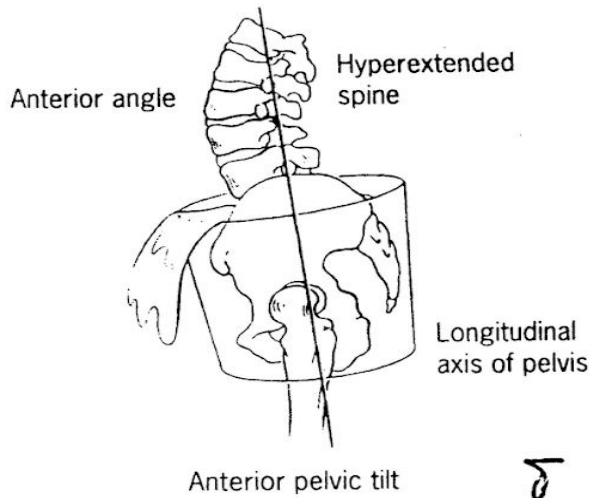
Движение поясничного отдела с соответствующим движением таза.



a



b



г

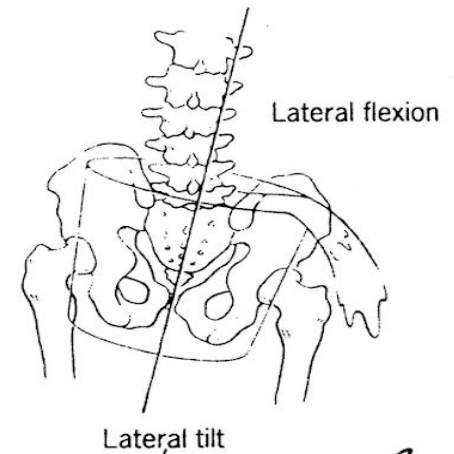


Рис 3.11.

2

Функциональная сила

Мобильная сила

Стабильная сила

Функциональная гибкость

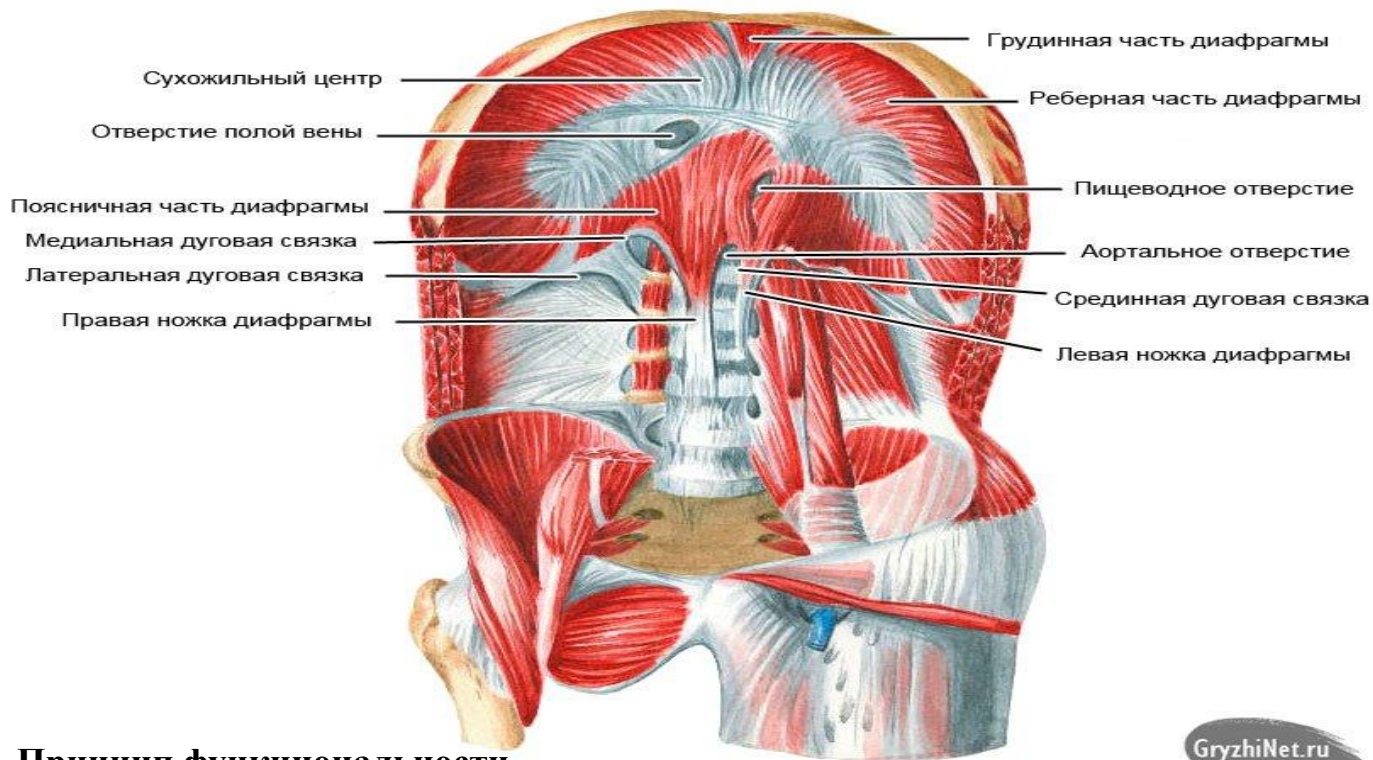
Динамическая гибкость

Статическая гибкость

Функциональное тело

Функциональная сила

Функциональная
гибкость



Принцип функциональности.

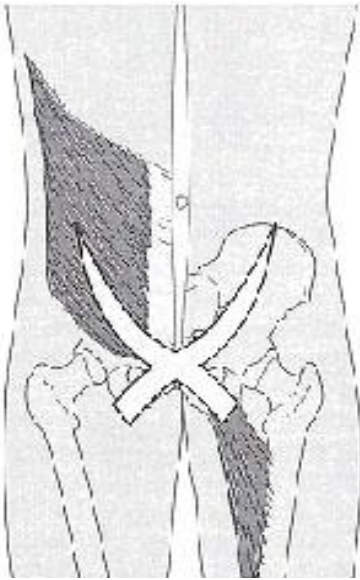
Тезис Панжаби: это кинетическая цепь человека оптимально переносить нагрузку благодаря существованию 2х функционально-интегрированных костно-мышечных взаимодействий внутреннего и внешнего блока.

Внутренний блок:

- ✓ Многраздельные мышцы (тазово-поясничной области)
- ✓ Мышцы малого таза
- ✓ Диафрагма
- ✓ Поперечная мышца живота
- ✓ Квадратные мышцы поясницы

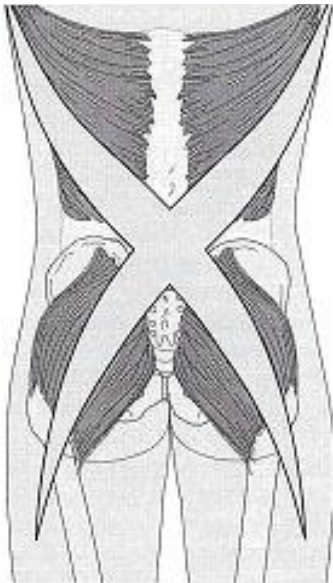
Внешний блок:

- ✓ Мышцы передних косых систем
- ✓ Мышцы задних косых систем
- ✓ Система глубоких продольных мышц
- ✓ Латеральная система



Мышцы передних косых систем

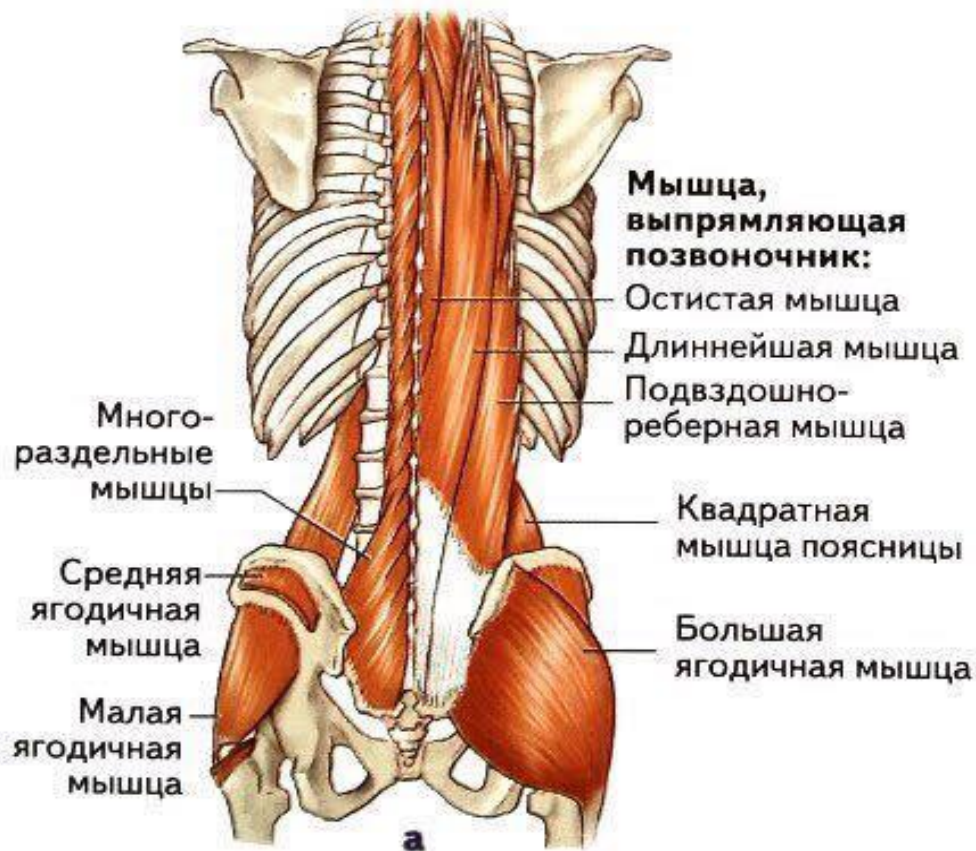
- Внешние и внутренние косые мышцы живота.
- Комплекс приводящих мышц.
- Передняя брюшная фасция.
- Зубчатые (правая передняя и левая передняя).



Мышцы задних косых систем

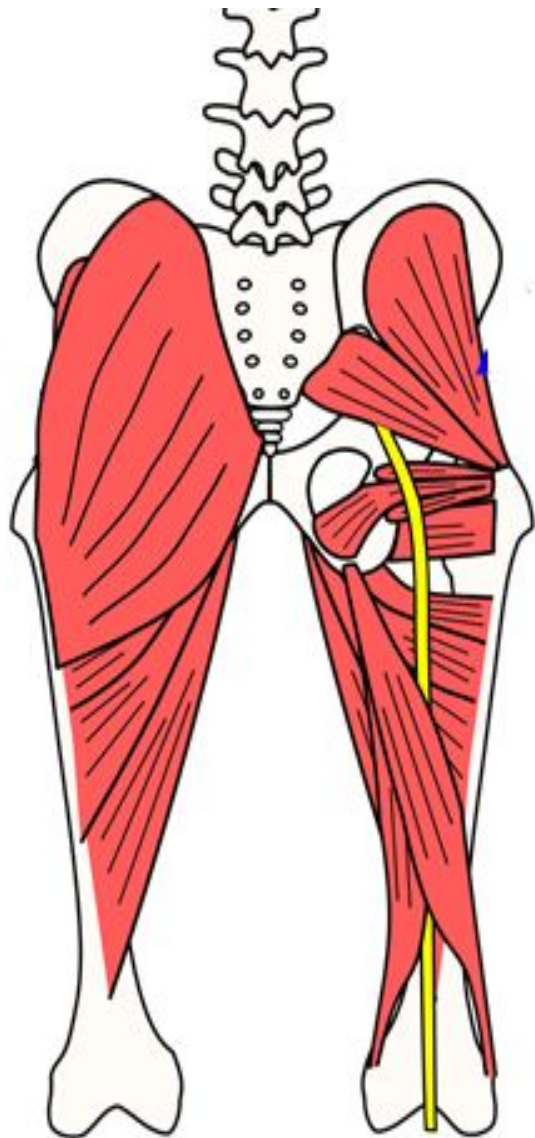
- Широчайшая мышца спины.
- Ягодичная.
- Тороколумбальная фасция.

Система глубоких продольных мышц



- Разгибатели позвоночника (подвздошно-реберная, длиннейшая и др.)
- Тороколумбальная фасция.
- Крестцово-бугорчатая связка
- Бицепс бедра.
- Квадратная

Мышцы латеральной системы



- Средне и мало-ягодичная
- Приводящая
- Подвздошно-большеберцовый тракт
- Приводящая

Классификация относительно отделов позвоночника.

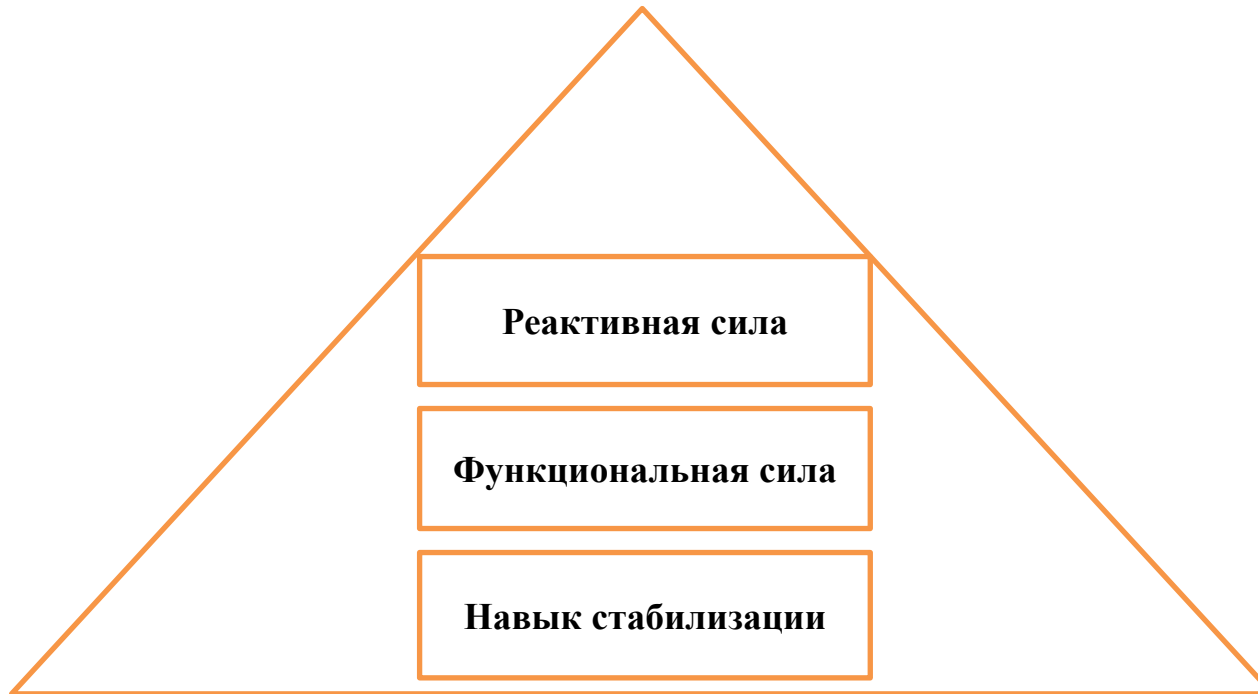
Мышцы верхнего кора:

- ✓ Мышцы вращательной манжеты плеча. (Надостное подносная и др.)
- ✓ Глубокие мышцы верхней части спины и стабилизаторы.
- ✓ Разгибатели позвоночника.
- ✓ Мышцы шеи (лестничная, ременная, ГКС)

Мышцы нижнего кора:

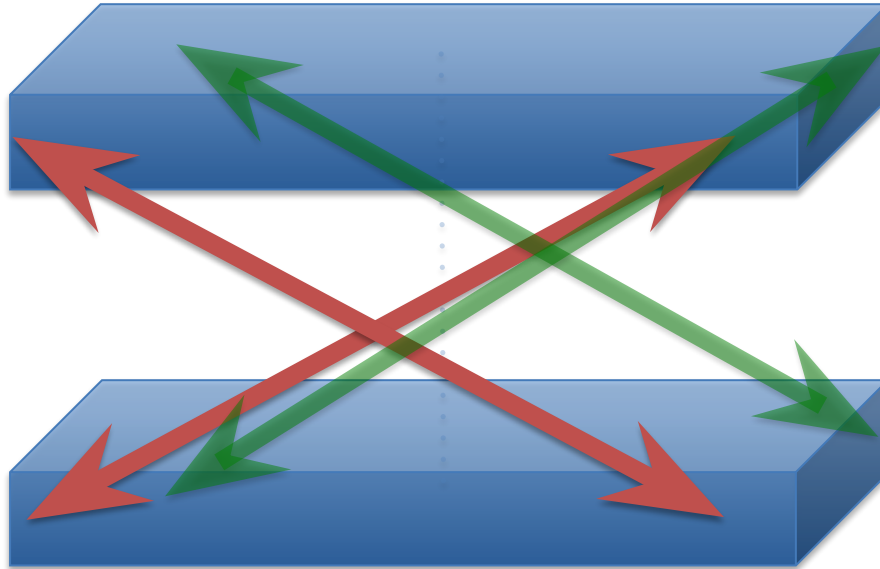
- ✓ Мышцы тазового дна.
- ✓ Мышцы живота.
- ✓ Глубокие мышцы спины.

Методология функциональной тренировки.



Все 3 уровня сложности вмещают в себя 3 компонента: кор, баланс и реактивность.

3D модель функционального тела



Принцип функционального тренинга:

- ✓ Принцип адаптации к воздействующим нагрузкам.
- ✓ Принцип вовлечения в работу всей кинетической цепи, максимальное включение всех мышц.
- ✓ Принцип качества.
- ✓ Принцип стабилизации.
- ✓ Принцип воздействия на проприорецептор.
- ✓ Принцип поддержания НПТ.
- ✓ Принцип использования всех режимов мышечных сокращений, (работа во всех плоскостях 3D тренировка).
- ✓ Принцип симметрии мышечного баланса.
- ✓ В тренировке любого уровня сложности использовать упражнения на кор, баланс и реактивность.

Основные Задачи:

- Тренировка мышечной выносливости мышц внешних и стабилизирующих
- Функциональная сила
- Реактивность организма
- Реабилитационная работа по профилактике травм и лечение хронических
- Тренировка кардио-респираторной систем

Нагрузка может быть правильного стереотипа движений и корректировка

- Низкой интенсивности
- Средней
- Высокой

Способы увеличения интенсивности функциональных движений:

- Скорость музыки
- Добавление статики
- Амплитуда движения
- Количество звеньев тела, участвующих в движении
- Добавление отягощения (дополнительное оборудование)
- Добавление дестабилизации (рычаги, площадь опоры)
- Длительность паузы отдыха

Структура урока LOW CORE

Разминка 7-10 мин.

Основная часть 35-40 мин.

Заминка 5 мин.

Основные принципы тренировки:

- Стабилизации
- Выполнение упражнений со смещением центра тяжести, работой на баланс, уменьшением площади опоры.
- Функциональной силы
- Выполнение упражнений с отягощением и удержанием НПТ.
- Принцип реактивности
- Использование «взрывных» техник
- Принцип прогрессий, модификация
- Принцип Final Cuts (соединение, объединение 2х упражнений)
- Усложнение упражнений за счет соединения базовых и модифицированных.
- Включение всех плоскостей
- Принцип качества
- Корректировка техники и контроль НПТ

