

ДОСТИГАЙ РЕЗУЛЬТАТОВ
ВМЕСТЕ С
FITCURVES



ПЛАН ЛЕКЦИИ:

- Стул на трех ногах.
- Нагрузка во время тренировки (таблица), важность браслетов.
- Важность правильного питания.
- Расшифровка замеров. Состав тела.
- Подробно разобрать 2 тренажера (пресс/спина, приседание)
- Система накопления «КОПИЛКА»

СТУЛ НА ТРЕХ НОГАХ

Успешный фитнес и программу похудения можно описать как подход «стула на трех ногах». Каждая ножка настолько же важна, как и две остальные, и, если нет хотя бы одной из них, стул становится неустойчивым. Следуя всесторонней программе физических упражнений и управлением Curves, а также опираясь на внутреннюю готовность к переменам, Вы многократно увеличиваете свои шансы на успех в долгосрочной перспективе.



ПЕРВАЯ НОЖКА НАШЕГО СТУЛА - ПОЛНОЦЕННАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ

Регулярная **кардио** - нагрузка является важной частью полноценной тренировки. Она сжигает калории, повышает жизненную энергию и выносливость. Но есть еще два не менее значимых компонента полноценной тренировки: силовая тренировка и растяжка.

Силовая тренировка определяется как преодоление мышцами сопротивления большего, чем то, к которому они привыкли, путем выполнения определенного количества упражнений. Это и есть недостающее звено в женском фитнесе. Силовая тренировка повышает плотность костной ткани, снижает риск развития остеопороза, укрепляют поддерживающие мышцы, которые защищают суставы и спину, а также сжигают большое количество калорий. Мышечная масса сжигает во много раз больше калорий, чем аналогичный объем жировой массы.

Растяжка - заключаящий компонент полной тренировки. Мы проводим ее в течении пяти минут после тренировки, это самое безопасное время для растяжки, которое позволяет вашему сердцу вернуться в нормальный режим работы. Она необходима для гибкости - ключевой составляющей оптимального уровня здоровья. Регулярно и правильно проводя растяжку, вы будете эффективно укреплять ваши суставы, убережете себя от болей в спине, и, как показывают результаты исследований, улучшите эффект силовой тренировки и программы похудения.

ВТОРАЯ НОЖКА НАШЕГО СТУЛА- УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ

Изучив обмен веществ, мы научим вас, как с помощью нашего проверенного метода поднять его уровень, даже если он был занижен годами диет. Мы поможем не допустить его снижения, чтобы вы смогли избежать своих потолков в программе похудения. Это означает, что вам никогда не придется сидеть на диете, если вы больше не худеете.

То, что вы узнаете о своем обмене веществ, поможет начать сбрасывать вес, даже если ваш метаболизм был подорван многолетними диетами. Вы сможете достичь своей цели, даже если вам нужно будет сбросить все 50 килограммов. Наш план покажет вам, как и когда делать периодические остановки, чтобы поднять уровень вашего обмена веществ и продолжить сбрасывать вес.

ТРЕТЬЯ НОЖКА НАШЕГО СТУЛА- ЭТО РЕШЕНИЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРОГРАММЫ

Мы постараемся показать, что выполнение фитнес - программы или временная диета не столько зависят от желания перемен, сколько от осознания самого процесса перемен. Это именно тот процесс, понимание которого дает вам силу видеть необходимые вещи. Ключ к осознанию перемен - следование процессу, который помогает изменить ежедневные и даже ежемоментные привычки. Вы узнаете как правильно и с позитивной точки зрения воспринимать свои усилия, как устанавливать цели, избегать срывов , а также много других важных элементов, которые помогут изменить жизнь в лучшую сторону. По мере того, как вы будете осознавать все перемены, вы будете становиться все увереннее на своем пути к успеху.

УРОВНИ НАГРУЗОК, ТАБЛИЦА ЧСС

- Таблица частотности сердцебиений даёт возможность быстро определиться относительно правильного тренировочного режима. Она основана на признанной формуле «220 минус возраст». Это число определяет максимальную частоту сердцебиения. Затем, исходя из этой максимальной частоты, рассчитывают 50% и 80%. С помощью таблицы определяется уровень нагрузки.
- Вы должны тренироваться в оптимальном ритме, который даёт достаточную и, в тоже время, не чрезмерную нагрузку. Допустимый уровень нагрузки определяется по пульсу в зависимости от вашего возраста и общей физической подготовки. Во время тренировки пульс не должен опускаться ниже допустимого уровня нагрузки. Также не следует превышать допустимый уровень нагрузки, чтобы не утомиться слишком быстро.

Многие женщины ошибочно полагают. Что они улучшают свою физическую подготовку, повышая допустимый уровень нагрузки. Это не так. В действительности этот подход может даже навредить. Когда физическая подготовка улучшается, вам приходится тренироваться интенсивнее, чтобы удерживать пульс на уровне допустимой нагрузки. Причина в том что сердце привыкает к повышенной нагрузке и пульс не увеличивается радикально. Поэтому не следует пытаться «прыгнуть выше головы» - это может навредить сердцу.

Существует два способа снижения пульса во время тренировки. Первый - выполнение силовых упражнений медленнее и это... неправильно, дело в том что сопротивление, которое вы преодолеваете, выполняя упражнение на гидравлическом тренажере, возрастает в зависимости от скорости выполнения движения. Если вы выполняете движение медленно. Нагрузка на тренажере составляет 40-50% от предельного для вас. Силовая подготовка требует нагрузки, составляющей 60- 80 % от предельной для вас. Для того чтоб развивать мышцы нужно каждый раз давать значительную нагрузку, чем прежде.

- Существует лучший способ снижения пульса, который не вредит эффективности тренировки. Возьмите паузу, переходя к следующему тренажеру. Если пульс превышает предел допустимого уровня, отдохните в течении 5 секунд. После короткого отдыха вы вновь сможете напряженно тренироваться на уровне, необходимом для того, чтобы эффективно загрузить мышцы. Прервавшись на 5 секунд, вы уменьшите обычный объем на 16% и пульс снизится. Вместе с тем эффективность силовой подготовки не уменьшается. **Не забывайте о том, что важны интенсивность выполнения упражнения и уровень нагрузки, а не продолжительность.**

ПОМОГИТЕ НАМ, ПОМОЧЬ ВАМ

Не забывайте одевать
браслеты во время
тренировок.

Пожалуйста,
возвращайте браслеты
на ресепшен

Для тренера цвет вашего
браслета – это
индивидуальный план
вашей тренировки!



ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Помните что самая правильная программа физических упражнений не будет работать если не придерживаться правильного питания.

ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

До тренировки прием пищи должен включать углеводы. Например, цельный, зерновой или ржаной хлеб, разные виды злаков, вермишель или картофель в сочетании с белком: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, и конечно же, овощи.

Углеводы перед тренировками необходимы, чтобы обеспечить энергией мозг и мышцы. Сложные углеводы обеспечивают медленное стабильное поступление глюкозы в кровь, поддерживающее долгую и продуктивную работу мышц и сердца.

Белки до тренировки будут выступать источником аминокислот для работающих мышц, а не источником энергии. Протеины должны быть по возможности, легкоусвояемыми. Например: протеиновый порошок, творог, яичные белки или измельченное куриное филе, мясо тунца. Белковая пища- нежирная, т.е., если курица, то грудки, а не ножки.

ГЛАВНОЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК- ЭТО ВОДА!

Перед началом тренировки выпейте стакан воды и во время занятий пейте чуть- чуть. Ведь даже при двух процентном обезвоживании тренировка будет вялой и малоэффективной. Не ориентируйтесь на чувство жажды! Так что к моменту когда Вам захочется пить, Ваше тело уже будет обезвожено.



ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Полноценный и сбалансированный прием пищи необходим еще через полтора часа после занятий. Снова белок, но уже со сложными углеводами (например, рыба и салат- отличный вариант).

Кофеин необходимо полностью **ИСКЛЮЧИТЬ** все, что содержит кофеин до и после тренировки в течении двух часов.

РАСШИФРОВКА ЗАМЕРОВ. СОСТАВ ТЕЛА.

100 килограмм веса могут выглядеть по-разному.



ВЕС

В нашем организме есть в достаточно большом количестве две ткани, которые оказывают влияние на вес: **жировая** и **мышечная**. При этом масса мышечной ткани практически всегда является «**полезной**» массой, а масса жировой ткани - «**бесполезной**» или лишней. Мышечная ткань тяжелее жира. При занятии спортом она может она может поначалу слегка расти. Бывает и так, что в первые недели занятий увеличиваются и вес, и объем. Это из-за того, что мышцы уже начали расти, а покрывающий их жир еще не сгорел. За достаточно короткое время (если Вы только начинаете занятия), у Вас может увеличиться мышечная масса и уменьшиться жировая, при этом вес остается без изменений или даже немного подрастает, а объемы уменьшатся. В женском организме вес может сильно колебаться в течении месяца: за счет отечности перед месячными вес может увеличиться на 1-5 кг. На эту же величину он, как правило, уменьшается в первую неделю цикла. Таким образом цифра на весах - совсем не показатель идущего процесса, а просто контрольная величина, которая может пригодиться в дальнейшем.

ОБЪЕМЫ

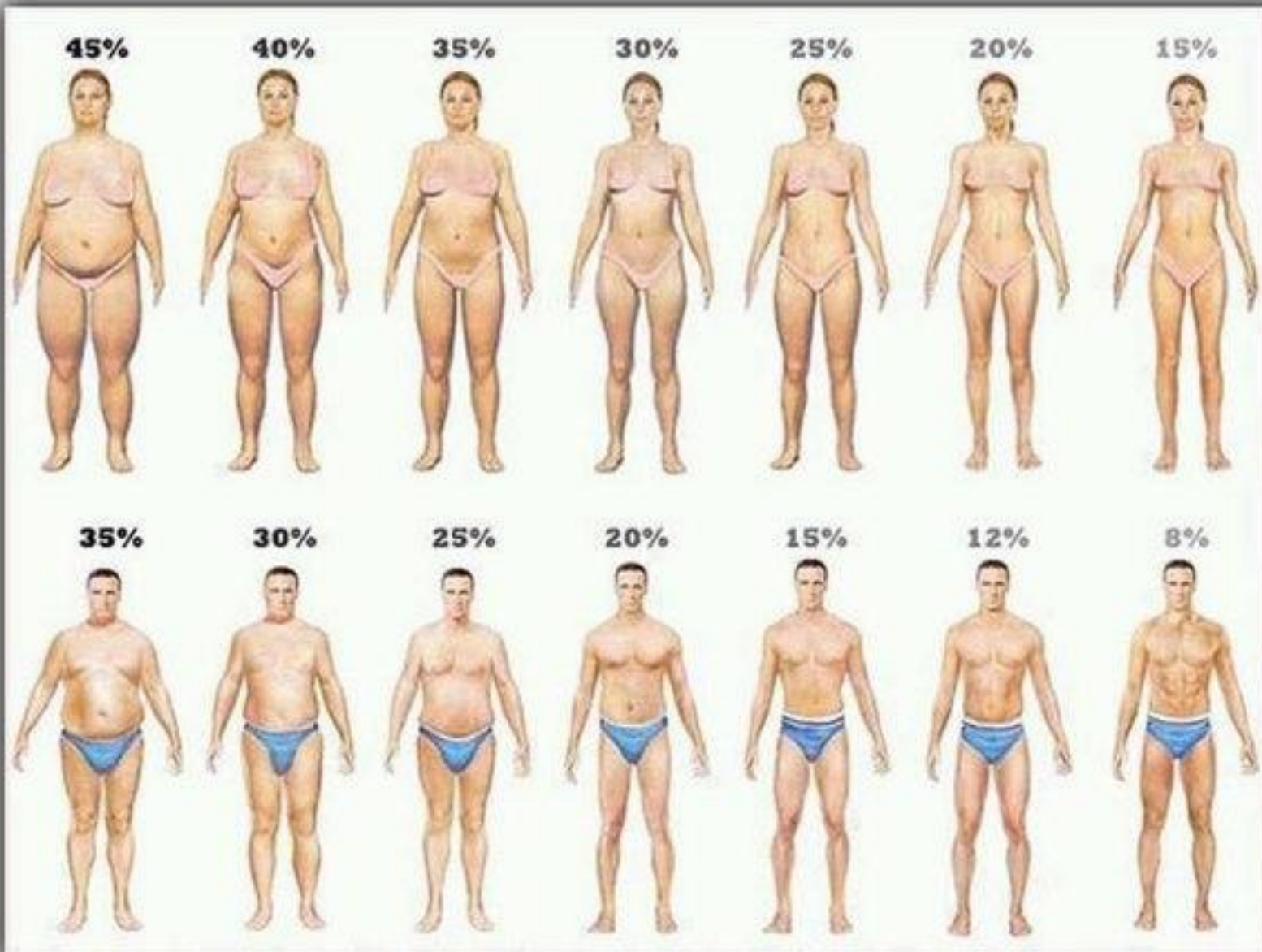
Объемы- наиболее показательные параметры, но следить за ними надо комплексно, учитывая некоторые нюансы.

Замеры обхватов нужно проводить раз в месяц. С введением этого параметра в наблюдения мы можем оценить, что именно произошло при увеличении или уменьшении объема: ушла жировая ткань или мышечная; добавилось мышц или добавилось жира; или ушел жир, а добавились мышцы (если объем остался без изменений).

ПРОЦЕНТ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Откуда берется лишний жир при нормальном весе? Мышцы худеющим дороги, потому что в них горит жир. После 30 лет их масса начинает уменьшаться. Этот процесс можно притормозить, начав больше двигаться. Если же физической нагрузкой пренебречь, то мышцы «уйдут», а их место займет жировая ткань. Вес при этом может не вырасти. Человек пребывает в уверенности, что с ним все в порядке- весы прибавку не показывают, однако жира в организме становится все больше.

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ



ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ (ВНУТРЕННИЙ) ЖИР

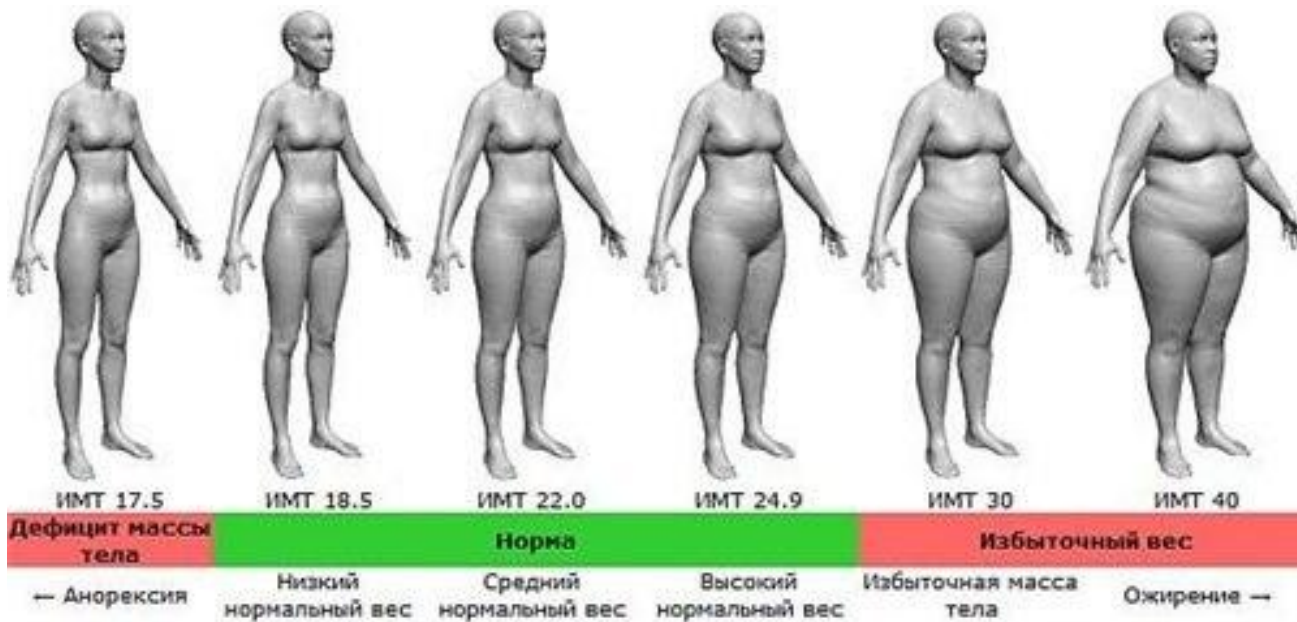
Скапливается в области печени и органов брюшной полости, намного опаснее. Чем подкожный жир вокруг бедер и ягодиц. Висцеральный жир ассоциируется с болезнями сердца, инсультами и сахарным диабетом 2-го типа. В борьбе с висцеральным жиром поможет рациональное питание в сочетании с физическими упражнениями в течении 30 мин. Не менее 3-4 раз в неделю.

МЫШЕЧНАЯ МАССА

Мышцы- это ткань с наиболее активным обменом веществ (самая представительная часть нашего организма) масса скелетных мышц женщины должна соответствовать 35-38% ее массы тела. Поэтому очень важно следить за показателем мышечной массы и нужно помнить: мышечная масса весит примерно в 5 раз больше, чем такой же объем жировой массы; потеря мышечной ткани приведет к перераспределению структуры тела, что негативно повлияет на метаболизм. Женщина, имеющая развитую мускулатуру и с небольшим количеством жировых отложений, может весить достаточно много, но у нее не будет лишнего веса. Это означает, что у нее будут лучшие показатели здоровья, прогнозы на активное долгожительство, и она будет выглядеть более стройной.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Индекс массы тела - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.



Дорогие женщины не пропускайте ежемесячных замеров в клубе! Наблюдайте за своим телом, замечайте и принимайте все изменения в нем, и тогда тело, исполненное благодарности за Ваше внимание и наблюдательность, начнет меняться именно так, как Вам хочется!



ТРЕНАЖЕР «ПРЕСС / СПИНА»

**Правильное упражнение лечит,
неправильное - калечит...**

Терапевтическое влияние (при правильном выполнении упражнений):

- 1) Устраняет застой крови в брюшной полости, и укрепляет ее переднюю стенку.
- 2) Нормализует работу желудочно-кишечного тракта- способствует ликвидации застойных явлений в протоках и желудочном пузыре, является профилактикой вялых (атонических) запоров.
- 3) Устраняет венозный застой и улучшает обменные процессы в органах малого таза- оказывает профилактическое действие при гинекологических заболеваниях и нарушениях менструального цикла.

Правильная техника выполнения:

- 1) Займите устойчивое положение на тренажере.
- 2) Крепко возьмитесь за рукоятки.
- 3) Держите ровную спину (не сутультесь).
- 4) Руки должны быть напряжены (не сгибайте их в процессе движения).
- 5) Наклоняя туловище вперед, не опускайтесь ниже уровня сердца.
- 6) Откиньтесь назад, пока спина не коснется спинки сидения.
- 7) Сделайте секундную паузу и повторите упражнение.
- 8) Сгибая туловище делайте выдох, разгибая туловище- вдох.

ТРЕНАЖЕР «ПРИСЕДАНИЕ»

**Правильное упражнение лечит,
неправильное - калечит...**

Терапевтическое влияние (при правильном выполнении упражнений):

- 1) Расширяя грудную клетку, нормализует функцию дыхания;
- 2) Восстанавливая кровообращение, оказывает профилактическое действие при вегетососудистой дистонии, варикоze эндартериите нижних конечностей;
- 3) Улучшая кровоснабжение органов брюшной полости, способствует улучшению их моторики (в большей степени это относится к печени и кишечнику);
- 4) Устраняя застойные процессы в мочеполовой и выделительной системах, улучшает обменные процессы в органах малого таза и является профилактикой вялых (атонических) запоров и лечебным воздействием при хронических гинекологических заболеваниях;
- 5) Укрепляя связочно-суставной аппарат тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, является профилактикой их артрозов.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Станьте на край платформы.
2. Поднимите верхнюю часть тренажера до уровня плеч.
3. Положите подушки на плечи.
4. Возьмитесь за рукоятки ладонями вниз.
5. Поставьте ноги на ширину плеч (не заступайте за край платформы).
6. Медленно приседайте, отклоняя корпус назад.
7. Опускайтесь, пока бедра не будут параллельными полу.
8. С усилием поднимайтесь вверх.
9. Спину держите прямо (не сутульте её и не прогибайте).
10. Не выдвигайте колени за линию носков и не сводите их внутрь.
11. ДЫХАНИЕ: при движении вниз - вдох, при движении вверх - выдох.
12. ВАРИАНТЫ: посетительницы, имеющие проблемы со спиной, выполняют упражнение вне тренажера первый месяц тренировок или при острых воспалительных процессах.

КОПИЛКА



**Создай для себя копилку!!! Воспользуйся
возможностью продлить абонемент заранее!!!**