

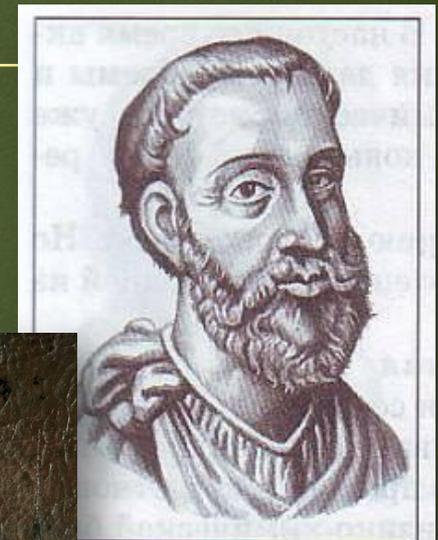
# Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

« Все части тела должны находиться во взаимном согласии. Это позволяет выполнять то или иное действие. »

Клавдий Гален

« Человек может усилить свою волю и сделать свою душу неуязвимой, а тело - недоступным болезням. »

Парацельс



Клавдий Гален  
(ок. 130 — ок. 200)



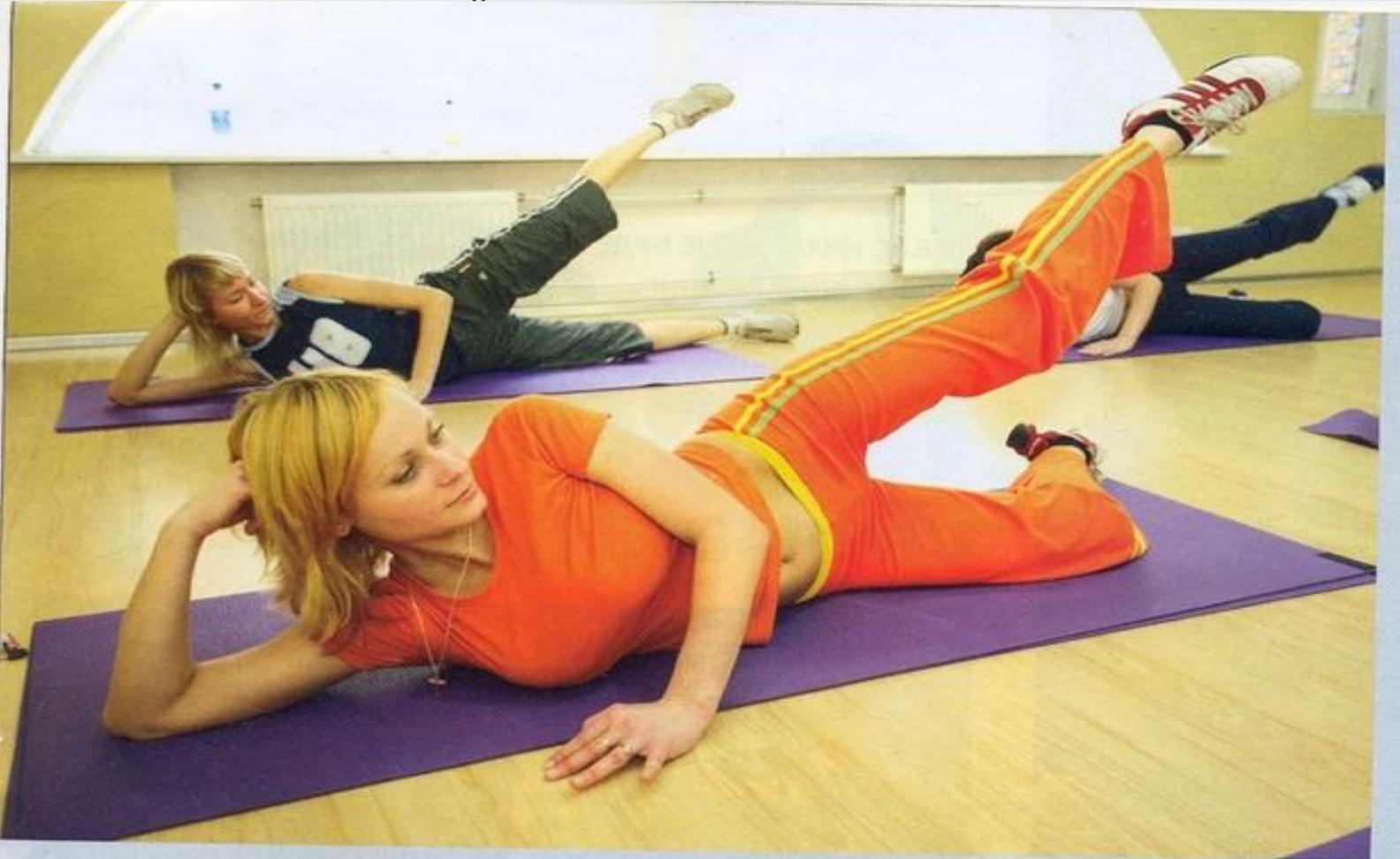
- В современном мире все в буквальном смысле помешались на красивом спортивном теле. Оно и понятно, ведь хорошая фигура - это и популярность у противоположного пола, и успех в карьере, и просто хорошее самочувствие.

Но для того, чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало - надо еще и постоянно работать над собой, заниматься спортом, тренировать свое тело, избавляясь от лишних жировых отложений.



К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. Если ты - новичок на спортивном поприще, то к началу спортивной деятельности надо подходить с удвоенной осторожностью, чтобы не измотать свой организм, и правильно рассчитать для себя уровень нагрузки, будь это занятия хоть фитнесом, хоть аэробикой либо шейпингом.

# Шейпинг.



# Аэробика.





В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- прикладная
- спортивная



□ **Оздоровительная аэробика** - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

**Спортивная аэробика** - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

**Прикладная аэробика** - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

# Фитнес.

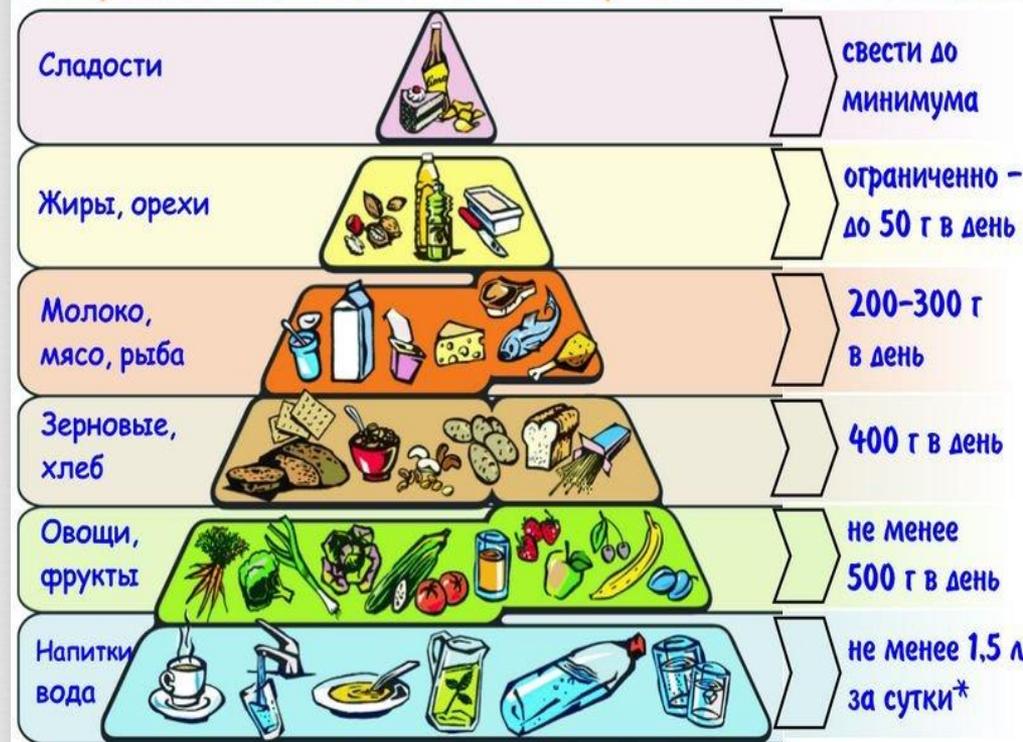


Тренировки - это замечательно, однако следить за тем, чтобы твое питание было как следует сбалансировано, просто необходимо. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает твой организм риску подвержения различным неприятным явлениям, в том числе и заболеваниям.

Поэтому соблюдение сбалансированного питания - это практически 50 процентов успеха.

## Питание.

### Пирамида Вашего здорового питания!



\* при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Что ж, из всего вышесказанного остается только сделать соответствующие выводы:



- Шейпинг придуман, прежде всего, для женщин. При чем заниматься им есть смысл в большинстве своем тем женщинам, которые желают прежде всего повысить степень собственной привлекательности, однако не стремятся к лечебному эффекту от тренировок и оздоровлению организма.
- Аэробика направлена, прежде всего, на лечение гиподинамии, укрепление сердечно-сосудистой системы и дает антистрессовый эффект. Кроме того, способствует сжиганию жира.
- Фитнес развивает, прежде всего, физическую силу и увеличивает возможности сердечно-сосудистой системы. А так же улучшает гибкость, помогает прорисовывать красивую фигуру, контролирует вес, улучшает настроение.
- Ну вот, теперь, когда вы все знаете, выбор - за вами!

# Основные ошибки в занятиях



Какие только причины не придумывают люди для того, чтобы оправдать свои жизненные неудачи! В том числе это касается и неудач в спортивных достижениях.

- Все физические упражнения делятся на 3 вида: силовые нагрузки, растяжка мышц (стретчинг) и кардиотренировки. Все они дают положительный и стойкий результат только в комплексе. Если Вы будете заниматься только одним видом упражнений, то не добьетесь успеха в похудении.
- Например, только бег или езда на велосипеде не решат проблему лишнего веса. Вы будете больше уставать и, в итоге, можете совсем перестать тренироваться. Бегая, мы расходует много калорий, но не сжигаем жир.
- А главное условие успешного похудения – сжигать калории не только во время тренировки, но и после. То есть физические упражнения должны ускорять обмен веществ в организме. А при занятии только одним видом физических нагрузок этого не происходит.



**1. Некоторые уделяют все внимание только одному виду упражнений**

- У каждого человека, мечтающего похудеть, есть свои проблемные места, от неприглядного жира на которых, он хотел бы избавиться в первую очередь. Например, область живота является проблемной зоной у многих полных людей.
- Новичок в фитнесе начинает делать интенсивные нагрузки, направленные именно на мышцы брюшного пресса. Но на самом деле нет такого волшебного упражнения, от которого жир в специфической области начинает быстро таять. Физические тренировки должны затрагивать все мускулы тела. Ведь в организме все взаимосвязано. И если работать только на одну его часть, то жир начнет накапливаться в другой.
- Только тщательная проработка всех мышц тела ускорит метаболизм и приведет Вас к стройной и пропорциональной фигуре.



## **2. Многие уделяют все внимание одной части тела**

□ Понятное дело, результатов такие люди не видят, и забрасывают занятия и проявляют впоследствии негатив к физическим упражнениям, уверив себя, что это лишь пустая трата времени. Занятия физ. упражнениями требуют регулярности и терпения. Начиная заниматься, не допускайте этих ошибок, и тогда тренировки доставят Вам удовольствие, и результаты будут эффективными и стойкими.



**3. Уделяют внимание спорту всего один или два раз в неделю.**

- Узнать, правильно ли организован процесс твоего питания, труда не составит. Ты питаешься нерегулярно, ешь жирные, калорийные продукты, любишь сладости? Тогда начинай исправляться.
- Нет, калории тебе, конечно же, нужны, ведь для того, чтобы росла мышечная масса, нужно дать ей для этого строительный материал. Но! Продукты, за счет которых будет происходить данный процесс, должны быть полезными и диетическими, содержать высокий процент веществ, которые обеспечивают питание и рост мышц. А процесс принятия пищи должен быть разбит на этапы, с промежутками примерно в два - три часа на протяжении дня.
- Итак, помни о том, что каждый килограмм твоего веса ежедневно нужно обеспечивать примерно двумя граммами белка, плюс еще около сорока килокалорий туда же.
- Вывод: долой пирожные и шоколадки! Да здравствует диета, то есть правильное, сбалансированное питание!



#### **4. Ты неправильно питаешься.**

- А зря, ведь сон - это очень важный процесс, во время которого эффективнее всего восстанавливается организм, поэтому не стоит им пренебрегать.
- В принципе, обычный человек высыпается за шесть - восемь часов, полностью восстанавливая при этом свои силы. Однако для тех, кто интенсивно занимается фитнесом, все происходит немного иначе. Организм, постоянно подвергающийся усиленным тренировкам, естественно, испытывает приличные нагрузки: нагружаются и мышцы, и лимфатические системы, не остается в стороне и нервная система. Поэтому спи подольше! Это на пользу. Если есть возможность - поспи часик другой днем. Если нет - в любом случае, распланируй свой день так, чтобы на сон приходилось восемь - девять часов - и это как минимум!
- Вывод: сон - лучшее восстановление для организма, не пренебрегай им.



**5. Ты не высыпаясь.**

- Тогда бросай. Нет, правда: по крайней мере, уменьшить дозы стоит. Мы сейчас совершенно не хотим читать тебе лекции о вреде алкоголя и никотина, однако, согласишься, тренироваться с похмелья - занятие неблагодарное. Ну, а о способностях дыхательной системы выдерживать нагрузки после выкуренных одной - двух пачек сигарет в день, и говорить не приходится. А печень, которая занимает важное место в процессе синтеза ткани мышечной массы, так легко разрушается большим количеством спиртных напитков! А как страдает сердечно-сосудистая система? В какой степени теряется выносливость организма? Задумывался? Наверняка. Задумайся еще раз и сделай соответствующие выводы. И хватит уже оправдываться тем, что никотин понижает аппетит, тебе все равно, скорее всего, надо будет систему своего питания строить с чистого листа.
- Вывод: веди исключительно здоровый образ жизни, алкоголь и никотин - долой!



## 6. Пьешь? Куришь?

# СОБЕРШЕНСТВУЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

---

- В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т. е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения и наоборот. Организм поэтому быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.
- У тренированных людей нервная система легче приспособляется к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата.

# СОХРАНЯЕТСЯ СТРОЙНАЯ ОСАНКА

---

- Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию в детском и юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и стройность.
- Применять физические упражнения, исправляющие дефекты телосложения, нужно по указаниям и под наблюдением врача-специалиста.

# УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ОБЪЕМ И СИЛА МУСКУЛОВ

- При физических упражнениях повышается сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, в результате чего возрастает напряжение мышц при их сокращениях. В связи с этим изменяется строение мышечных волокон - они становятся толще, объем мышц увеличивается. Систематически занимаясь так называемыми силовыми упражнениями, например с гирями, можно за 6-8 месяцев резко увеличить объем и силу мышц.

# УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

---

- Тренированный человек становится более выносливым, он может производить более интенсивные движения и совершать тяжелую мышечную работу в течение длительного времени. Это в значительной степени зависит от того, что его органы кровообращения, дыхания и выделения лучше работают. Значительно увеличивается их способность резко усиливать свою работу и приспособливать ее к тем условиям, которые создаются в организме при повышенной физической нагрузке.

# СОСТАВ КРОВИ И УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

- У тренированных людей количество эритроцитов (красные кровяные тельца) увеличивается с 4,5-5 млн. в 1 мм<sup>3</sup> крови до 6 млн. Эритроциты - переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам.
- У тренированных людей увеличивается и количество лимфоцитов - белых кровяных телец. Лимфоциты вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме. Увеличение количества лимфоцитов - одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже заболевают, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят инфекционные болезни. У тренированных людей становится более устойчивым содержание сахара в крови. Известно, что при длительной и тяжелой работе мышц количество сахара в крови уменьшается. У тренированных людей это уменьшение не бывает таким резким, как у нетренированных. У людей, которые не привыкли к физическому труду, при усиленной мышечной работе иногда нарушается выделение мочи. У тренированных работа почек лучше приспособляется к изменившимся условиям, и образующиеся при усиленной физической нагрузке в большом количестве продукты обмена веществ своевременно удаляются из организма.



Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу.

Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.