



Тема дипломной работы:

«РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ ДЛЯ МУЖЧИНЫ 42 ГОДА С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ»

Дипломная работа на соискание звания
«Персональный тренер: категория Элит»

На правах рукописи: Куц Никита Александрович

Москва - 2018

Перевод научной статьи на тему:

«Влияние аэробных упражнений или упражнений с отягощениями на физическую активность, не связанную с упражнениями»

Введение и актуальность исследования. Избыточный вес и ожирение по-прежнему являются распространенными проблемами здравоохранения во всем мире и связаны с повышенным риском различных заболеваний и смертностью от всех причин. В рамках данного исследования было изучено влияние силовых и аэробных упражнений на уровень внутренинровочной активности.

Участники исследования:

12 мужчин

Возраст 21-55 лет; индекс массы тела (ИМТ) 25-35.

12 женщин

Перевод научной статьи на тему:

«Влияние аэробных упражнений или упражнений с отягощениями на физическую активность, не связанную с упражнениями»

Собственные выводы по изучению исследования:

- 1) Снижение внутренинровочной физической активности после тренировок может снизить эффективность процесса похудения.
- 2) Упражнения с отягощениями и аэробные упражнения по-разному влияют на уровень внутренинровочной активности.
- 3) Для увеличения расхода калорий необходимо следить за внутренинровочной активностью после силовых или кардио тренировок.

Цель дипломной работы:

Разработать программу тренировок и питания для улучшения физической формы клиента.

Задачи (на 3 месяца):

- 1) Контроль состояния клиента
- 2) Снизить ПЖТ на 5%
- 3) Увеличить мышечную массу на 2 кг
- 4) Увеличить силовые показатели

Портрет клиента



Пол: Мужской

Возраст: 42 года

Вес: 105 кг.

Рост: 180 см.

Цель: «Похудеть и нарастить мышечную массу»

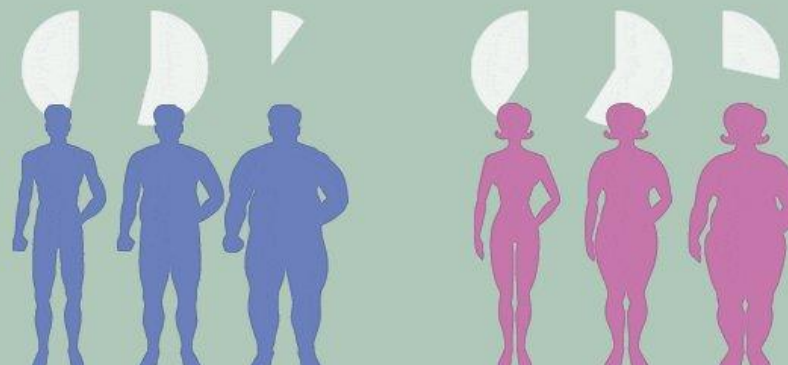
Стаж тренировок: новичок — пришел первый раз в фитнес клуб

Количество тренировок в неделю: может заниматься 3 раза в неделю

Ожирение-«ЧУМА 21 века»

Согласно статистике, в России

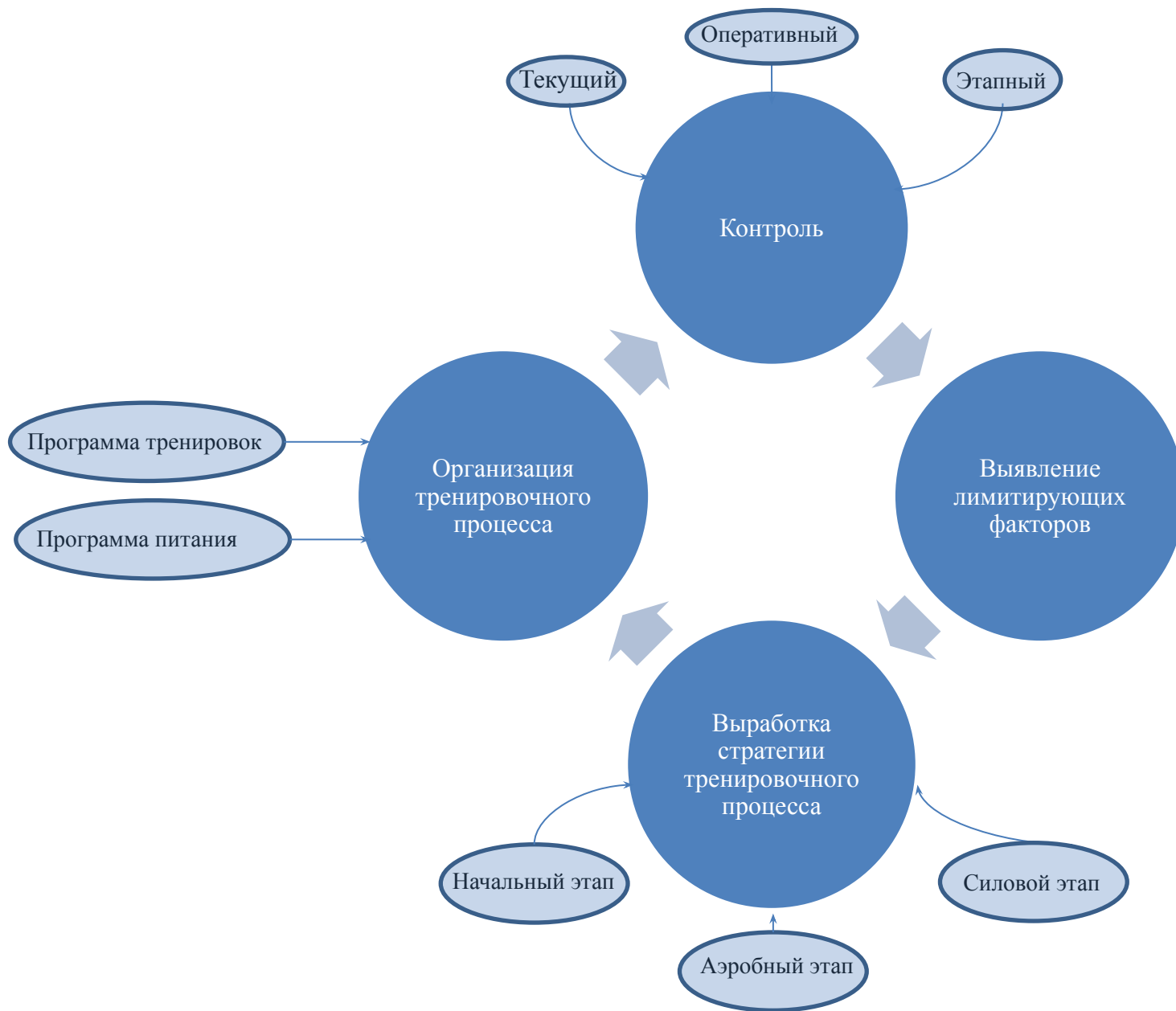
46%	54%	15%	41%	59%	28,5%
нормальный вес	лишний вес и ожирение	ожирение	нормальный вес	лишний вес и ожирение	ожирение

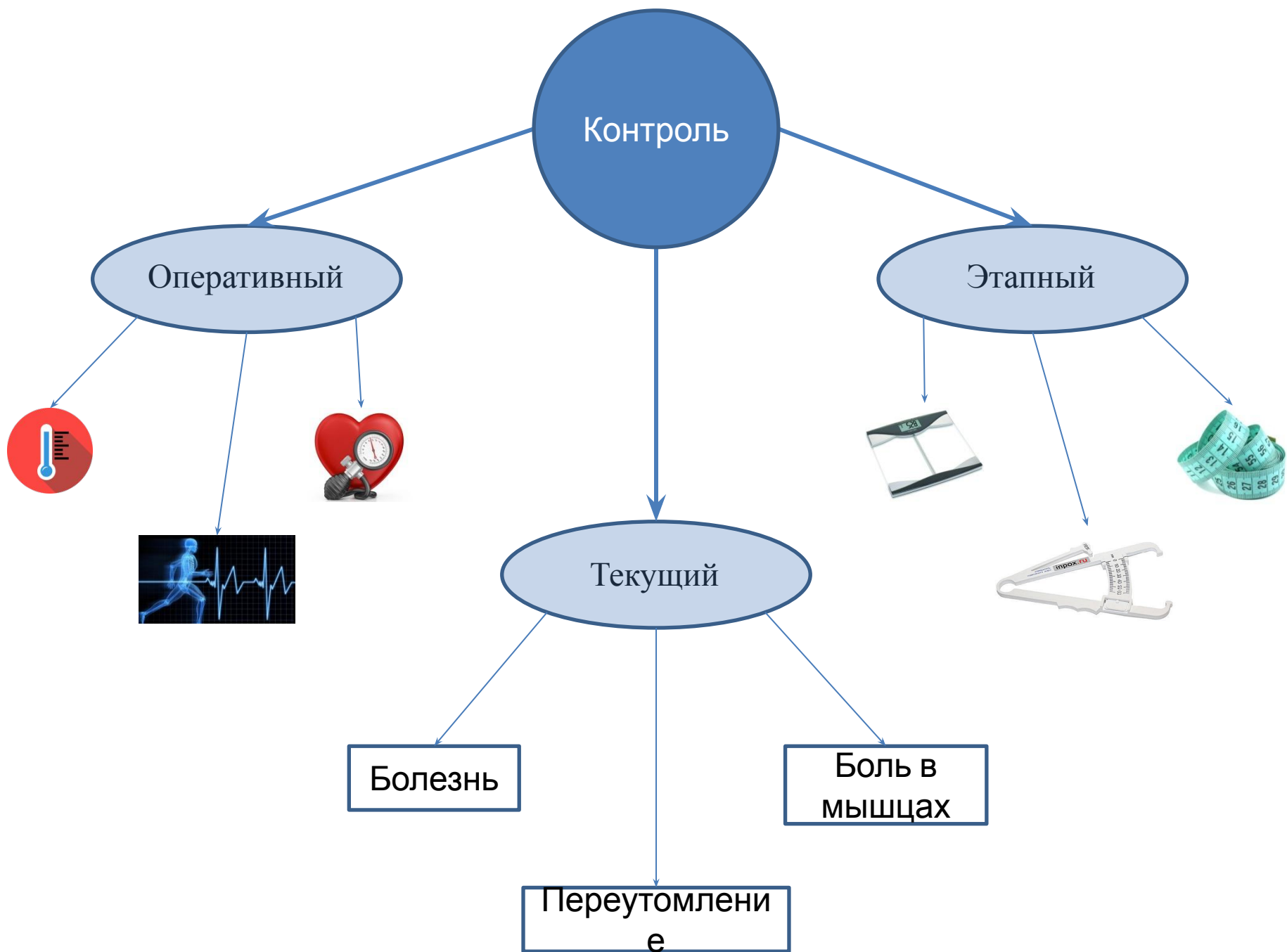


Последствия ожирения



Управление тренировочным процессом

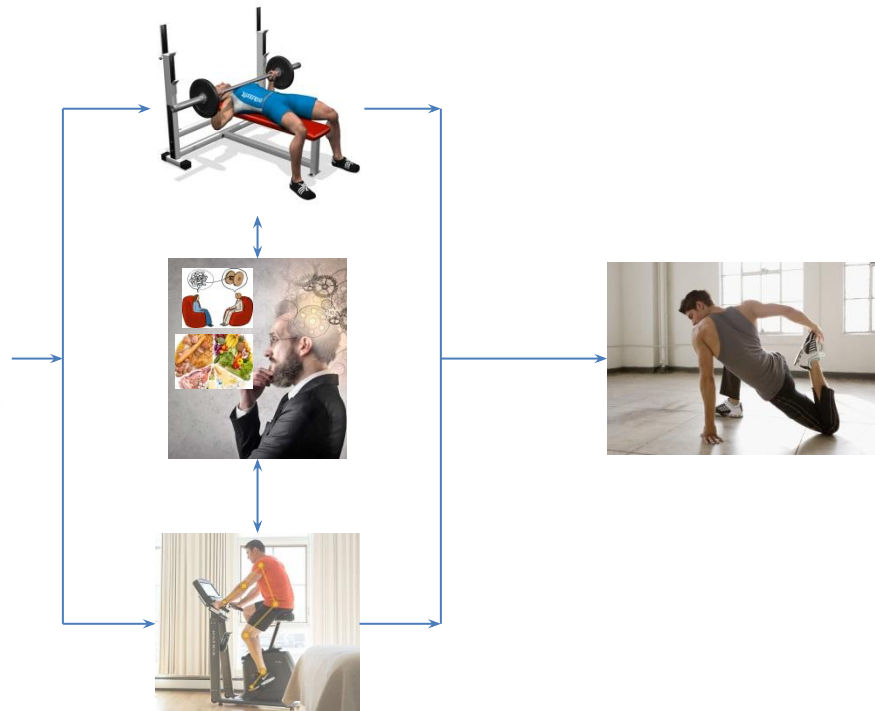






Разработка программы тренировок

Название части тренировки	Название упражнения
Вводная	Суставная разминка – 5 мин.
	Аэробная разминка – 10 мин.
Основная	Физические упражнения – 30 мин.
	Психология
	Нутрициология
Заключительная	Ходьба – 5 мин.
	Стретчинг – 10 мин.



Пример недели на начальном этапе тренировочного процесса

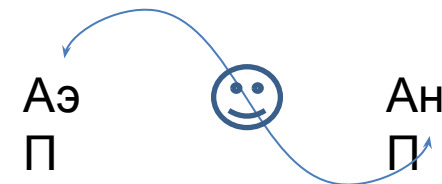
Силовая тренировка

- 1) Тяга вертикального блока к себе
- 2) Тяга горизонтального блока к себе
- 3) Разгибание голени в тренажере

Кол-во подходов: 3
Кол-во повторений: 15
Мощность: 40-60% от 1 ПМ

Аэробная тренировка

- Аэробная тренировка на велоэргометре



Силовая тренировка

- 1) Жим от груди в тренажере
- 2) Отжимания от пола
- 3) Сгибание голени в тренажере

Кол-во подходов: 3
Кол-во повторений: 15
Мощность: 40-60% от 1 ПМ



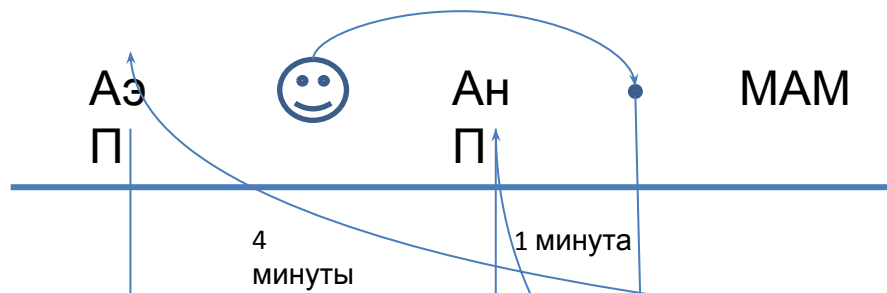
6 000 шагов в дни без тренировок

Пример недели на аэробном этапе тренировочного процесса

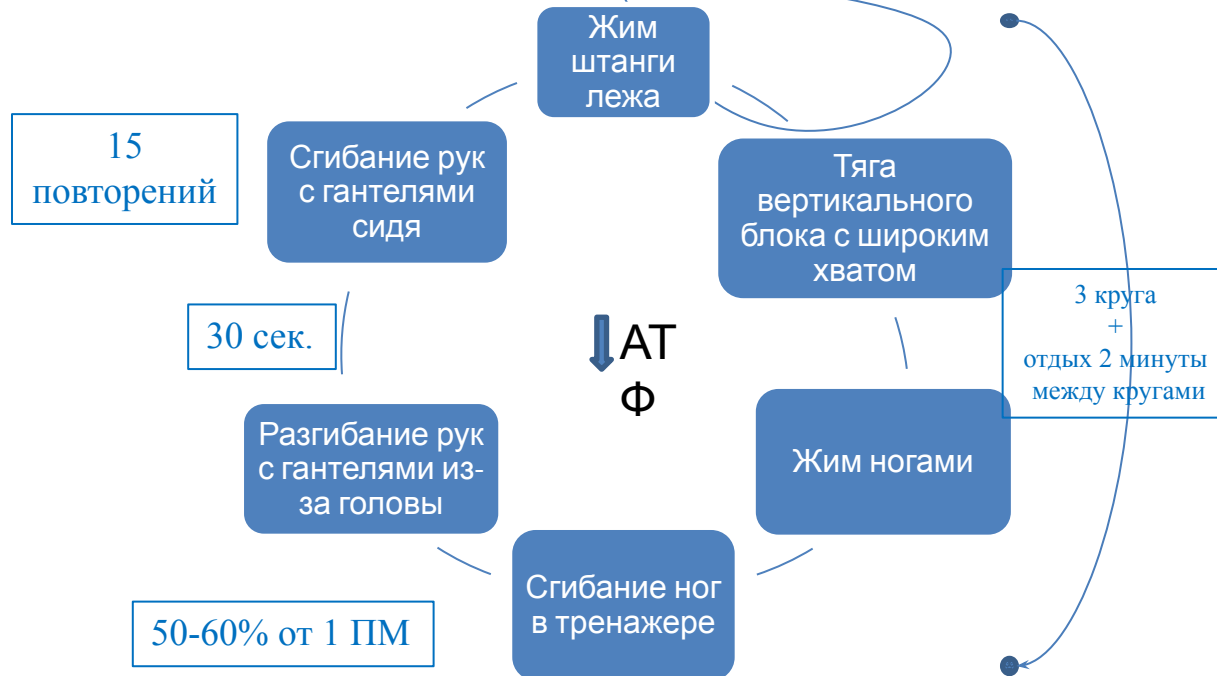
Аэробная тренировка:

$$\text{ЧСС}_{\text{АэП}} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}) * 0,5 + \text{ЧСС}_{\text{покоя}}$$

$$\text{ЧСС}_{\text{АнП}} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}) * 0,95 + \text{ЧСС}_{\text{покоя}}$$



Круговая тренировка:



6 000 шагов в дни без тренировок

Пример недели на силовом этапе тренировочного процесса

Факторы роста МВ



Drop-set и метод непрерывных повторных усилий

Наименование упражнения	Подход	Количество подходов	Отдых
1. Жим лежа	80% от 1 ПМ на 8-12 (макс. минус одно повторение) повторений + 60% от 1 ПМ на 8-12 (макс. – минус повторение)	3 шт.	2-3 минуты между подходами
1. Жим гантелей под углом 30 градусов	80% от 1 ПМ на 8-12 (макс. минус одно повторение) повторений + 60% от 1 ПМ на 8-12 (макс. минус одно повторение)	3 шт.	2-3 минуты между подходами
1. Отжимания от пола	Максимальное количество раз	3 шт.	2 минуты между подходами
1. Сведение рук в кроссовере	40-60% от 1 ПМ на 10-15 раз	3 шт.	1 минута

Программа питания



Рекомендации на начальном этапе подготовки:

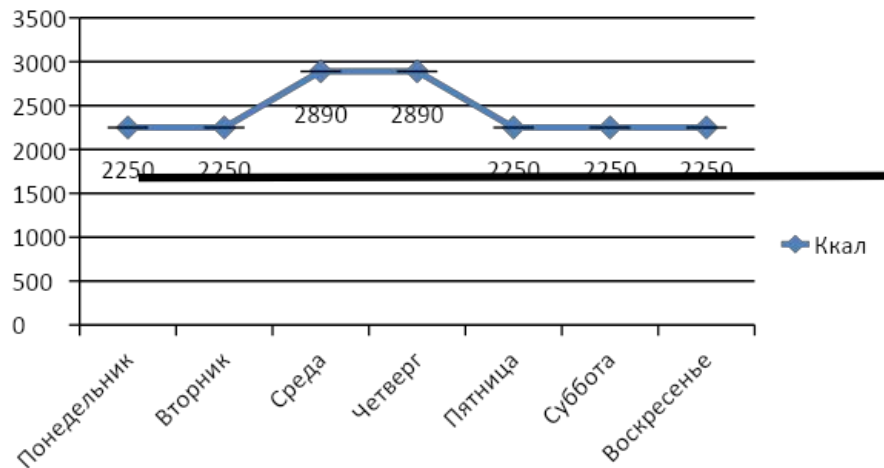
- 1) Уменьшить потребление молочных продуктов
- 2) Если клиент пьёт алкоголь, то постепенно снижать количество выпитого алкоголя
- 3) Пить больше обычной воды
- 4) Постараться заменить сахар на сахарозаменитель
- 5) Заменять обычные перекусы с «крекеров» на овощи
- 6) Есть углеводы с низким инсулиновым откликом и высоким содержанием клетчатки
- 7) Больше давать предпочтение белкам и овощам



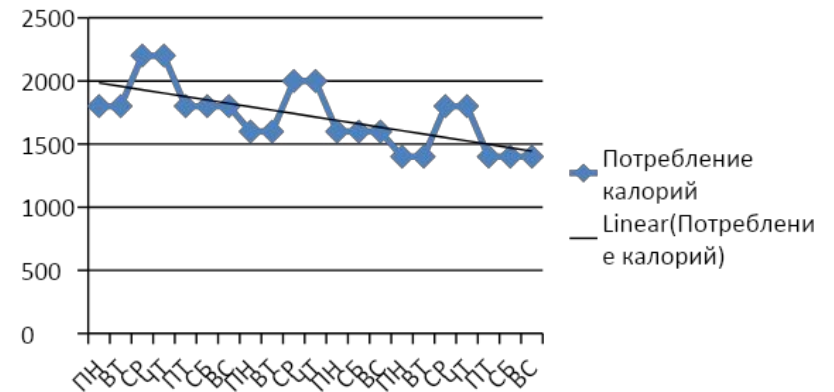
Программа питания



Недельный график



3-х недельный график



Б

1 г.

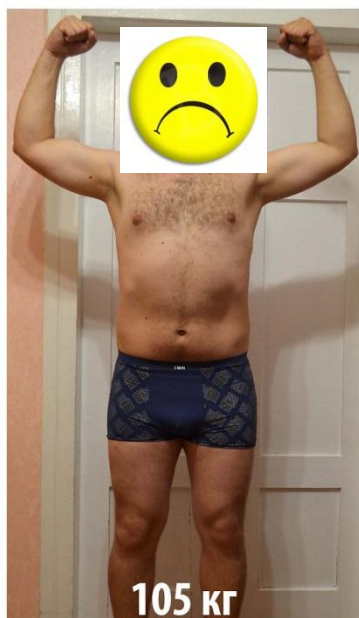
Ж

1,1 г.

У ↓

4 г.

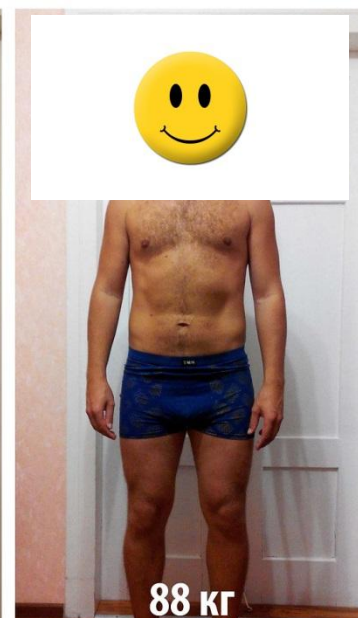
Резюме



До
После



До
После



- 1) Составлен тренировочный процесс, Состоящий из 3 этапов (Начальный этап, Аэробный этап и Силовой этап).
- 2) Прописаны тренировочные программы согласно каждому этапу.
- 3) Составлена программа питания, так же для каждого этапа подготовки.

Итог:

клиент снизил ПЖТ на 5%, увеличил скелетно-мышечную массу на 2 кг и уменьшил вес на 17 кг за 3 месяца.



Спасибо за внимание