

## Дополнительные рекомендации к тренировкам



## Дополнительные рекомендации к тренировкам

### Содержание

Оздоровительные фитнес-тренировки	2
Измерение пульса	3
Правильная тренировка и восстановление	4
Еда и питье	4
Выбор типа тренажера	5
Сопутствующие упражнения	9
KETTLER рекомендует...	10

### Для Вашей безопасности

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что Вам можно тренироваться на том или ином тренажере. Решение врача должно быть основанием для составления Вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред Вашему здоровью.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ...

### хорошо для души и тела.

Регулярные занятия фитнесом положительно влияют на тело человека. Спорт повышает самооверенность, укрепляет тело, придавая ему привлекательную форму, помогает противостоять стрессам, укрепляют иммунитет и сердечно-сосудистую систему организма. Научные исследования доказали: для поддержания психического и физического здоровья люди должны заниматься спортом регулярно.

### Воздействие на тело и сердечно-сосудистую систему.

К физическим изменениям в организме в процессе регулярных занятий фитнесом даже после нескольких тренировок можно отнести следующее:

- Быстрое восстановление и низкий рабочий пульс
- Улучшение кровообращения и обмена веществ
- Укрепление сердца и увеличение объема легких
- Улучшенное поглощение кислорода и увеличение объема крови
- Снижение холестерина и общее улучшение качества крови
- Сжигание жировых отложений
- Низкий выброс гормонов стресса

### Доверие хорошо, контроль лучше!

Жизненно важно в самом начале тренировок определить уровень Ваших физических возможностей. Только в этом случае Вы сможете правильно контролировать результаты тренировок и оценивать их. Первый шаг поможет Вам в этом.

### Консультация врача

Если Вы не уверены в состоянии Вашего здоровья или имеете психофизические ограничения, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления Вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред Вашему здоровью.

### Определение Вашего индекса массы тела (BMI)

Соотношение роста и веса является одним из основных показателей Вашего физического состояния, давая возможность сравнивать себя с другими людьми. Для начала, определите свой вес.

**Важно:** Не взвешивайтесь каждый день. Для оценки эффективности Ваших тренировок и рациональной мотивации достаточно делать это один раз в 2 недели. Лучшее средство для сравнения результатов – определение индекса массы тела (BMI). BMI – отношение веса тела к росту, рассчитывается следующим образом:

$$BMI = \frac{\text{Вес тела, кг}}{\text{Рост, м} \times \text{Рост, м}}$$

Мужчины	Возраст, лет	Дефицит массы	Нормальный вес	Избыточный вес
	19-24	BMI<20	BMI 20-25	BMI >25
	25-34	BMI<21	BMI 21-26	BMI >26
	35-44	BMI<22	BMI 22-27	BMI >27
	45-54	BMI<23	BMI 23-28	BMI >28
	55-64	BMI<24	BMI 24-29	BMI >29
	> 64	BMI<25	BMI 25-30	BMI >30

Женщины	Возраст, лет	Дефицит массы	Нормальный вес	Избыточный вес
	19-24	BMI<19	BMI 19-24	BMI >24
	25-34	BMI<20	BMI 20-25	BMI >25
	35-44	BMI<21	BMI 21-26	BMI >26
	45-54	BMI<22	BMI 22-27	BMI >27
	55-64	BMI<23	BMI 23-28	BMI >28
	>64	BMI<24	BMI 24-29	BMI >29

### Определите цели тренировок, чтобы повысить их эффективность

Для начала, необходимо четко определить для себя цели тренировок, чтобы повысить их эффективность. Хотите ли Вы избавиться от жировых отложений, укрепить спину, иметь развитую мускулатуру или же вы руководствуетесь медицинскими и терапевтическими мотивами, чтобы дать жизни новый импульс? Обозначив приоритетные задачи, Вы должны четко понимать их и не ждать быстрых результатов или чуда. На следующих страницах Вы поймете, как шаг за шагом стать ближе к цели и как оценивать результаты своих тренировок.

## Дополнительные рекомендации к тренировкам

### Сжигание жира – стимулирование обмена веществ и сжигание жировых отложений

При умеренной нагрузке (60-70% от максимально допустимого пульса) происходит сжигание жировых отложений для обеспечения организма необходимой энергией. При этом следует учитывать, что ваша тренировка должна длиться не менее 30 мин, т.к. процесс сжигания начинается только по истечению определенного промежутка времени. Основной метод – продолжительная тренировка при неизменной нагрузке 2-3 раза в неделю. Выделение энергии происходит только аэробным способом, т.е. нужен кислород, получаемый при дыхании. Задействована сердечно-сосудистая система, значит процесс сжигания жиров запущен.

### Общее улучшение тренировки

При тренировках с высокими показателями сердцебиения, 70-80% от максимально допустимого пульса, энергия выделяется из жировых отложений и углеводов, причем процент потребления углеводов выше. Уровень нагрузки должен быть подобран таким образом, чтобы Вы могли спокойной говорить во время тренировки.

Интервальные тренировки – самый эффективный способ оптимизации тренировочного процесса. В ходе тренировки короткие и длинные интенсивные циклы должны сменяться циклами восстановления. Как правило, длительность интенсивных циклов составляет 1-3 мин. Определите для себя начальное значение и увеличивайте его постепенно. Пульс должен составлять примерно 80% от максимально допустимого значения во время интенсивного цикла.

Последующий цикл восстановления, как правило, длится до тех пор, пока показания сердцебиения не вернуться к исходным в начале тренировки значениям. Общая продолжительность всей тренировки, включая интенсивные и восстановительные циклы не должна превышать 30 мин. Вы также можете постепенно увеличивать общую продолжительность после нескольких тренировок.

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА – ОПТИМАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СВОЕМ ТЕМПЕ

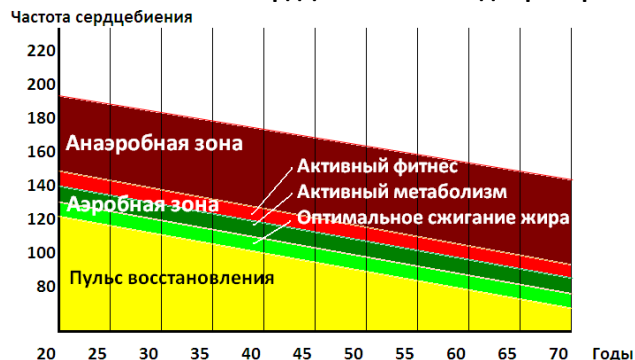
### Какой пульс оптимален для Вас?

Измерение пульса – оптимальный способ оценки вашего состояния во время тренировок. Здоровое сердце в состоянии покоя бьется 60-80 раз в минуту. **Максимально допустимый пульс** – показатель, позволяющий определить верную целевую зону тренировок без причинения вреда здоровью.

**Максимально допустимый пульс = 220 – Ваш возраст.**

**Частота сердцебиения** является самым оптимальным способом контроля текущего физического состояния и дает Вам информацию о том, находитесь ли вы в желаемой зоне пульса или нет. Все зависит от целей тренировок, от ее интенсивности, продолжительности и уровня Вашей подготовки. Тренировочный пульс служит для определения интенсивности тренировки в соответствии с Вашими целями и дает информацию о том, в какой целевой зоне пульса Вы находитесь – оптимальной для сжигания жира или же в зоне развития Вашей выносливости.

### Зависимость частоты сердцебиения от вида тренировки



Пульс восстановления служит для измерения Вашей способности к восстановлению и определяет уровень Вашей физической подготовки. Данные считываются сразу после тренировки путем измерения скорости возвращения показаний пульса в состояние покоя в течение определенного промежутка времени. Скорость восстановления зависит от интенсивности тренировки, ее продолжительности, а также, уровня вашей подготовки. Оптимальные зоны пульса в зависимости от целей тренировки представлены в таблице ниже.

Оптимальная зона пульса	% от макс. пульса (220 - возраст)	Вид тренировки	Подходит для...
Низкая интенсивность	50-60%	ходьба	новичков, пожилых людей и физиотерапии
Сжигание жира	65%	ходьба, медленный бег, сайклинг, кросс-трейнинг	укрепления здоровья и поднятия тонуса для новичков, снижение избыточного веса
Укрепление здоровья и повышение тонуса	75%	Бег, сайклинг и кросс-трейнинг	укрепления здоровья и поднятия тонуса для физически развитых людей, общее развитие выносливости
Повышение выносливости/ интервальные тренировки	80-90%	Быстрый бег, сайклинг и кросс-трейнинг с повышенной нагрузкой	интервальных тренировок с целью улучшения выносливости для физически развитых людей

Пульс должен измеряться в течение всей тренировки с помощью датчиков на поручнях тренажера, датчика «ушная клипса» или нагрудного кардиодатчика (в зависимости от тренажера). С помощью кнопки «Recovery» Вы можете запустить функцию восстановления (Фитнес-тест) и получить оценку Вашего физического состояния, а также, следить за его улучшением.

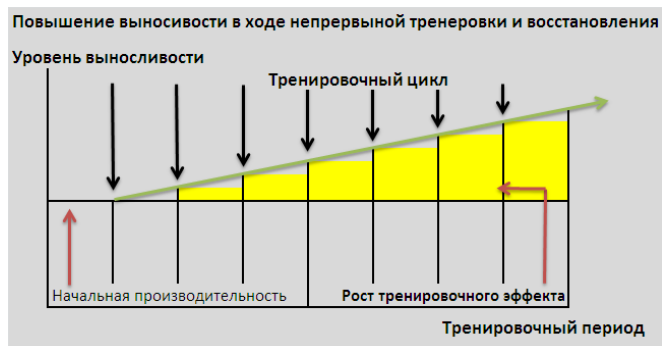
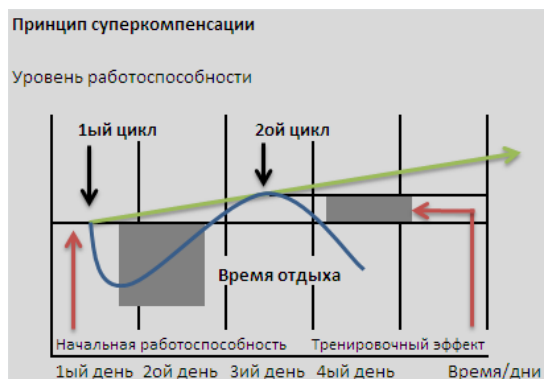
## Дополнительные рекомендации к тренировкам

### ПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

#### Соблюдайте оптимальное чередование тренировки и отдыха.

Эффективная тренировка требует сбалансированного чередования циклов выполнения упражнений и отдыха. После силового тренинга, организму требуется время на восстановление сил. Оптимальный баланс между выполнением упражнений и отдыхом – самое важное условие улучшения Вашего физического состояния. Реакция тела на выполнение упражнений – усталость, которая зависит от интенсивности упражнений. В зависимости от уровня нагрузки состояние усталости может быть непродолжительным или длительным по времени. Производительность в это время снижена. Если Вы будете тренироваться в состоянии усталости, тело не сможет восстановиться полностью и ваша выносливость не улучшится. В период отдыха работа Вашего тела направлена на восстановление сил, т.е. выравнивание водного и щелочного баланса, восполнение запаса энергии.

Принцип **супер компенсации** объясняет этот процесс очень просто: если времени на восстановление будет достаточно, то уровень работоспособности возрастет до уровня выше первоначального. Это так называемый **тренировочный эффект**. Если чередование выполнения упражнений и отдыха верное, работоспособность и выносливость Вашего тела будут улучшаться.



Эти графики показывают тренировочный эффект: выносливость растет в ходе смены циклов выполнения упражнений и отдыха. Однако, если период восстановления будет слишком долгим, тренировочный эффект пройдет.

#### Рекомендации:

В целом, после интенсивной тренировки, отдых должен составлять 24-48 часов. Однако фактическая продолжительность всегда зависит от интенсивности тренировки, уровня Вашей физической подготовки и способности к восстановлению.

#### Активные меры:

- Остывание – после упражнения, 3-4 мин. Умеренное остывание в случае небольшой нагрузки
- Упражнения на растяжку

#### Косвенные меры:

- Массаж, релаксационный или контрастный душ, сауна
- Здоровое фитнес-питание с целью восполнения запаса энергии
- Восполнение уровня жидкости в организме

## ЕДА И ПИТЬЕ

### Советы по питанию для эффективной тренировки

#### Сколько энергии нам требуется

Наше тело нуждается в энергии, которую мы получаем из еды. Питательные вещества усваиваются организмом и служат строительным материалом для поддержания жизнедеятельности организма, умственных и психологических способностей. Калорийность питательных веществ измеряется в Ккал или Кдж. Если потребление еды превышает потребности организма, излишек, как правило, откладывается в виде жира.

#### Сжигание калорий

В целом, действует следующее эмпирическое правило: для потери веса количество полученной из еды энергии должно быть меньше количества, потраченного тренировку и/или жизнедеятельность организма. Если потребление энергии равно ее расходу, достигнуто состояние равновесия. Поэтому, очень важно учитывать не только экстенсивные тренировки, но и рационально сниженное и здоровое питание.

Вес тела (кг)	60	70	80	90	100
Бег (11 км/ч)	695	811	927	1043	1158
Сайклинг (20 км/ч)	564	658	752	846	940
Кросс-тренинг (высокая нагрузка)	665	776	887	998	1108
Плавание (быстро)	590	688	787	885	983
Ходьба (6 км/ч)	330	384	439	494	549
Теннис	440	513	586	659	732
Гольф	210	245	279	314	349
Степпинг (подъем по лестнице)	489	571	652	734	815

## Дополнительные рекомендации к тренировкам

В общем, подход следующий: чем выше интенсивность тренировки, тем большее потребление энергии. Вес тела также играет существенную роль, так как при большом весе, работает большая масса. Как новичок Вы должны сжигать, по меньшей мере, 250 Ккал за одну тренировку. За 4 тренировки в неделю должно получиться 1000 Ккал. По мере уменьшения веса расход должен быть, как минимум, 400 Ккал за одну тренировку. Для сжигания 1кг. жировых отложений Вы должны сжечь 9000 Ккал.

### Правильная еда и питье – что Вы должны учитывать до и после тренировки.

Правильное питание имеет решающее значение в фитнесе. Это не только то, что проходит через желудок, но это и физическая выносливость, и работоспособность. Чтобы хорошо себя чувствовать во время тренировок, Вы должны соблюдать следующие основные правила:

- Ешьте фрукты или легкие закуски примерно за 1 час до тренировки. Не тренируйтесь с урчащим животом, в противном случае есть риск возникновения гиперкальциемии
- Избегайте тренировок сразу же после сытного приема пищи (подождите, как минимум, 2-3 часа)
- Выпивайте достаточное количество воды до, в течение и после тренировки. Например, чистую или минеральную воду, разбавленные фруктовые и овощные соки, несладкие фруктовые чаи.
- Пейте через равные промежутки времени в небольшом количестве (примерно 100мл)
- Ешьте умеренно после тренировки обезжиренные углеводы и протеины, это сократит время восстановления
- Избегайте кофе, черный или зеленый чай непосредственно до и после тренировки. Эти напитки выводят жидкость из организма. Избегайте потребления сладких напитков.

## ВЫБОР ТРЕНАЖЕРА

### Здесь вы найдете подходящий вид тренажера для Ваших тренировок дома

Выбор правильного тренажера связан с Вашими персональными предпочтениями и целями тренировок. В таблице ниже Вы можете увидеть, какой тренажер дает БОЛЬШОЙ результат в соответствии с Вашими целями.

Цель тренировки	Беговая дорожка	Эллиптический тренажер	Велотренажер
Сжигание жира	*****	*****	*****
Выносливость	*****	****	***
Общий фитнес	****	*****	***
Проблемные зоны	***	****	***

\*подходит меньше всего

\*\*\*\*\* подходит больше всего

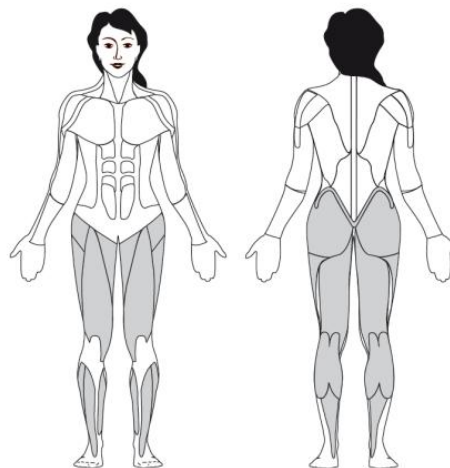
### Велотренажер – для всех, кто любит сайклинг и хочет избежать нагрузки на суставы.

Выполнение круговых движений - это самый щадящий вид упражнений для ног, колен и тазобедренных суставов. Это идеальный вариант для контролируемых кардиотренировок с целью сжигания жира. При этом, физическая нагрузка ниже, чем при беге. Поэтому велотренажеры также подходят для людей с избыточным весом, лиц с ограниченными физическими возможностями или тех, кто хочет избежать чрезмерной нагрузки на колени и тазобедренные суставы.

#### Преимущества:

- Эргономичность, широкий диапазон регулировок для выбора оптимальной позиции
- Идеальный выбор для кардиотренировок и сжигания жира
- Низкая нагрузка на суставы
- Подходит для лиц с избыточным весом и новичков
- Экономия места и легкость в транспортировке

Расход энергии (Ккал)	Сжигание жира
примерно 600 в час	примерно 48-54г. в час



## Дополнительные рекомендации к тренировкам

### Выбор оптимальной позиции



Идеальное положение – это когда ваше туловище слегка наклонено вперед. Если у Вас есть проблемы со спиной, отрегулируйте угол наклона консоли так, чтобы ваше туловище заняло вертикальное положение. Это защитит и спину, и суставы.

### Высота сиденья



Для начала установите сиденье на оптимальной высоте. Положение оптимально, если Вы можете пяткой достать до педалей при слегка согнутых коленях. Вы должны выполнять круговые движения, не разгибая ноги полностью. Благодаря этому Вы будете тренироваться с щадящей нагрузкой на ноги, колени и тазобедренные суставы.

### Расстояние между сиденьем и ручек

Сиденье Вашего велотренажера может быть также отрегулировано по горизонтали (в зависимости от модели). Для этого ослабьте рычаг под сиденьем и установите его в нужное положение в зависимости от Вашего роста.

### Регулировка наклона ручек



Угол наклона ручек Вашего велотренажера может регулироваться. Ослабьте рычаг под консолью и установите оптимальное для Вас положение. Затем обратно закрутите рычаг, чтобы зафиксировать выбранное положение.

### Виды упражнений

Для увеличения нагрузки на бедра и ягодичные мышцы, делайте упор на педали. Для того, чтобы добиться лучшего тренировочного эффекта задней части бедра тяните педали вверх при вращении.

Кроме того, у Вас есть возможность имитировать восхождение в гору, установив высокий уровень сопротивления педалей. В данном случае, наряду с мышцами ног, также будут тренироваться мышцы живота, спины, верхней части тела и плеч.

### Рекомендации по проведению тренировок

Всегда выполняйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм и мышечных спазмов.

### 4-недельный график тренировок на велотренажере для новичков

	1ая неделя	2ая неделя	3ая неделя	4ая неделя
Понедельник	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Вторник	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Среда	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	Отдых	Отдых
Четверг	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Пятница	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	Отдых	Отдых
Суббота	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

**Совет:** Начиная с 5ой недели можно увеличивать продолжительность интервалов тренировки до тех пор, пока Вы можете заниматься 20-30 минут без перерыва. В первые 8 недель тренировок Ваш пульс должен быть на уровне 60-65% и не превышать 75% от максимально допустимого значения.

## Дополнительные рекомендации к тренировкам

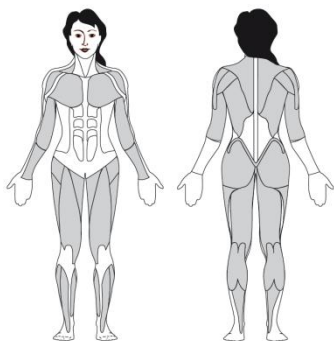
### Эллиптический тренажер – идеален для тренировки мышц ног, рук, торса и плеч.

Кроссфитинг бережно заботится о ваших суставах. Занятия на эллиптическом тренажере подходят людям, которые проводят много времени в сидячем положении. Во время тренировки Вы принимаете вертикальное положение, таким образом, снимая напряжение в спине и спинном мозге. Возможны различные способы воздействия на мышцы: тренировка только ног с зафиксированными руками на неподвижных поручнях, тренировка всего тела с пассивным или активным использованием рук. Сочетание рук и ног, как результат, позволяют эффективно тренировать все тело, т.е. работают все важные группы мышц. Благодаря движущимся поручням тренируется верхняя часть тела: руки, плечи и спина.

#### Преимущества:

- Бережная забота о суставах
- Эффективная тренировка всего тела и проработка всех основных групп мышц
- Различные виды упражнений с прямым и обратным кручением
- Идеально для улучшения общего физического состояния и поднятия жизненного тонуса

Расход энергии (Ккал)	Сжигание жира
примерно 700 в час	примерно 55-59г. в час



#### Регулировка положения платформ



Установите положение платформ тренажера в зависимости от Вашего роста. Чем он выше, тем дальше назад должны быть расположены платформы. Подошва обуви может при этом задевать передний край платформ. Для проработки икроножных мышц и правильного кровообращения, убедитесь, что пятка отрывается от платформы, когда вы двигаетесь вперед – как при нормальном беге.

### Осанка и последовательность движений



Руки слегка согнуты, разведены в стороны в виде стрелы от и на высоте груди. Туловище в вертикальном положении. Убедитесь в том, что колени и локти остаются согнутыми на протяжении всей тренировки.

#### Виды упражнений



Ваш эллиптический тренажер предлагает множество различных упражнений. За счет активного и пассивного использования движущихся поручней Вы можете определять интенсивность тренировки верхней части тела. Таким образом, вы можете перенести большую часть нагрузки на ноги и ягодичные мышцы, к примеру, работая руками менее активно. В свою очередь, для интенсивной тренировки верхней части тела динамично работайте руками, используя движущиеся поручни. Однако, в целом, эллиптический тренажер позволяет тренировать все тело, а именно, мышцы рук, плеч, спины, ног и ягодиц.

Ваш тренажер также дает возможность полностью исключить руки из тренировочного процесса. Для этого перенесите руки на неподвижные поручни. В этом случае локти и верхняя часть тела не будут задействованы, а движущиеся поручни будут перемещаться легко. В такой позиции Вы будете тренировать исключительно мышцы ног и ягодиц.

## Дополнительные рекомендации к тренировкам

### Рекомендации по проведению тренировок

Всегда выполняйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм и мышечных спазмов.

### 4-недельный график тренировок на эллиптическом тренажере для новичков

	1ая неделя	2ая неделя	3ая неделя	4ая неделя
Понедельник	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Вторник	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Среда	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	Отдых	Отдых
Четверг	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Пятница	15 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	20 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	Отдых	Отдых
Суббота	Отдых	Отдых	30 мин. с низким уровнем нагрузки (1-3 или 25-75Вт)	30 мин. со средним уровнем нагрузки (4-6 или 100-150Вт)
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

**Совет:** на 5ой неделе увеличьте продолжительность каждой тренировки до 40мин. На 6 неделе Вы можете перейти к легким интервальным тренировкам. Убедитесь в том, что Ваш пульс составляет 65% от максимально допустимого значения и не превышает 75% в течение первых 8 недель тренировок.

### Беговая дорожка. Бег – самая естественная форма тренировки для большинства людей и самая эффективная для сердечно-сосудистой системы.

Занимаясь на беговой дорожке, Вы достигнете сравнительно бОльшего расхода калорий, чем на любом другом кардиотренажере. К тому же, Вы будете бегать в знакомой среде дома с музыкой или ТВ вне зависимости от погоды. Вы можете варьировать различные стили бега. Короткие и длинные шаги, а также, бег на носках или с упором на пятки. Работая руками во время бега, вы задействуете все тело, удерживая его в равновесии.

#### Преимущества:

- Самая эффективная форма тренировки сердечно-сосудистой системы
- Персональный контроль интенсивности тренировки путем установки скорости, угла наклона, дистанции и времени
- Различные виды тренировок: оздоровительная ходьба, ходьба, спортивная ходьба, спортивная ходьба с утяжелителями, обычный и быстрый бег.

Расход энергии (Ккал)	Сжигание жира
примерно 800 в час	примерно 60-65г. в час

### Рекомендации по проведению тренировок

Всегда выполняйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм и мышечных спазмов.

### 4-недельный график тренировок на беговой дорожке для новичков

	1ая неделя	2ая неделя	3ая неделя	4ая неделя
Понедельник	1 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 1 мин - бег 1 мин - ходьба	2 мин - бег 1 мин - ходьба 3 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба	3 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба 3 мин - бег 1 мин - ходьба	4 мин - бег 1 мин - ходьба 5 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба
Вторник	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Среда	1 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 1 мин - бег 1 мин - ходьба	2 мин - бег 1 мин - ходьба 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба	3 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба 3 мин - бег 1 мин - ходьба	4 мин - бег 1 мин - ходьба 5 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба
Четверг	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Суббота	1 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба 1 мин - бег 1 мин - ходьба	2 мин - бег 1 мин - ходьба 3 мин - бег 1 мин - ходьба 2 мин - бег 1 мин - ходьба	3 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба 3 мин - бег 1 мин - ходьба	4 мин - бег 1 мин - ходьба 5 мин - бег 1 мин - ходьба 4 мин - бег 1 мин - ходьба
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

**Совет:** на 5ой неделе увеличьте продолжительность каждой тренировки до 40мин. На 6 неделе Вы можете перейти к легким интервальным тренировкам. Убедитесь в том, что Ваш пульс составляет 65% от максимально допустимого значения и не превышает 75% в течение первых 8 недель тренировок.



### СОПУТСТВУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Разминка и заминка** – что Вы должны учитывать до и после тренировки.

**Разминка и растяжка** – разогревайте Ваши мышцы правильно!

Упражнения на растяжку всего тела – часть любых фитнес-тренировок, независимо от того, новичок ли вы или занимаетесь много лет. Это позволит избежать повреждения мышц и добиться лучшего тренировочного результата, а также, лучшего восстановления без нежелательной боли в мышцах.

#### Рекомендации по проведению тренировок:

Планируйте примерно 10-15 минут до тренировки на эффективные упражнения на растяжку мышц. Дышите спокойно и равномерно. Избегайте учащенного дыхания. Растягивайте мышцы до комфортного уровня, не переходя болевой порог. Держите растяжку примерно 15-20 сек. и повторите ее еще раз.

#### Упражнение 1 – растяжка мышц груди

Держите руки слегка согнутыми на уровне плеч, опуская вниз, тяните их назад. Дышите глубоко.



Упражнение 1



Альтернатива

#### Упражнение 2 – растяжка мышц бокового пресса (косые мышцы)

Лягте на спину, согните колени и сложите в одну сторону, поверните голову в противоположную. Дышите глубоко. После нескольких секунд расположите колени на др. стороне и повторите упражнение.



#### Упражнение 3 – растяжка ягодичных мышц

Лягте на спину и прижмите ногу к туловищу. Затем поменяйте ногу. Убедитесь, что другая нога остается на мате.



#### Упражнение 4 – Растяжка мышц спины (поясница)

Лягте на спину, прижмите обе ноги к туловищу и приподнимите голову и лопатки.



#### Упражнение 5 – растяжка паховых мышц (передняя область бедра)

Делайте выпады вперед с носками, направленными вперед. По возможности, туловище слегка наклонено назад.



#### Упражнение 6 – растяжка коленных разгибающих мышц (передняя часть бедра)

Стоя прямо, прижмите пятку к ягодицам. Делая это, слегка наклонитесь вперед и немного сместите колено назад.



### Упражнение 7 – растяжка коленных сгибающих мышц (задняя часть бедра)

Выставив одну пятку вперед, опускайте туловище, наклоняясь вперед и держа спину прямо. Руки держите на опорной ноге.



### Упражнение 8 – растяжка икроножных мышц

Сделайте выпад вперед. Выставив ногу назад, вытяните пятку до пола. Наклоните спину вперед, держа руки на опорной ноге.



### Упражнение 9 – растяжка внутренней части бедра

Сделайте выпад в сторону. Согните колено в направлении носка. Стопа должна быть визуально впереди колена. Скользите вытянутой ногой в противоположную от согнутой ноги сторону, насколько это возможно.

## KETTLER рекомендует...

### Силовые тренировки – оптимальное дополнение к тренировке выносливости.

Силовая тренировка – это важная составляющая для поддержания Вашего физического состояния. С 30 лет тело начинает терять мышечную массу, если не противостоять этому. С годами этот процесс ускоряется. Поэтому, силовые тренировки также должны быть включены в Ваши тренировки несколько раз в неделю. Закачка мышц может защитить Вас от таких недугов, как боли в спине, которые встречаются у 8 из 10 взрослых людей на протяжении жизни – напряжение или мышечный дисбаланс. И, конечно же, силовые тренировки корректируют осанку и рельеф тела. Действительно, это лучший способ, но многие люди забывают об этом. Силовые тренировки также превосходно подходят для снижения соотношения жира в теле. Потому что, с одной стороны, большое количество калорий сжигается непосредственно во время тренировки, с др. стороны, прокачиваемые мышцы сжигают больше калорий и, соответственно, больше жира. Связано это с тем, что скорость метаболизма зависит от общей мышечной массы. Т.е., больше мышц, больше сожжённых калорий.

