

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

В.В. Щанкина

НОВЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ.
ШЕЙПИНГ

Учебное пособие

Рекомендовано УМО
по специальностям педагогического образования
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по педагогическим специальностям
033100 (050720) — физическая культура

Рязань 2006

ББК 75я73
Щ22

Печатается по решению редакционно-издательского совета Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» в соответствии с планом изданий на 2006 год.

Рецензенты: *А.Н. Тамбовский*, д-р пед. наук, проф. (РГРТУ)
В.Д. Прошляков, д-р мед. наук, проф.
(ГОУ ВПО Ряз. ГМУ Росздрава)

Щанкина, В.В.

Щ22 Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг : учеб. пособие / В.В. Щанкина ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. — 64 с.

ISBN 5–88006–433–6

Учебное пособие способствует ликвидации дефицита методического материала, необходимого для организации процесса преподавания и изучения студентами особенностей такой массовой и популярной формы физкультурно-оздоровительных занятий, как шейпинг. Приведены комплексы упражнений на основные группы мышц, приемы самомассажа, тесты для определения гибкости и типа телосложения.

Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта дневной и заочной формы обучения, для преподавателей и учителей физической культуры, а также может быть полезно специалистам в области оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: *физическая культура, фитнес, аэробика, шейпинг, коррекция, фигура, диета, питание, самомассаж, тренажеры, отягощения, формы занятий, сила, выносливость, гибкость, телосложение.*

ББК 75я73

© В.В. Щанкина
© Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина», 2006

ISBN 5–88006–433–6

Курс «Шейпинг» входит в учебный план по специальности 033100 — Физическая культура, включает в себя лекции, практические занятия, раздел самостоятельной работы студентов и имеет следующие цели:

- сгруппировать основные идеи, средства и методы проведения занятий шейпингом на основании существующей научно- и учебно-методической литературы;
- дать студентам необходимые знания для квалифицированного проведения под музыкальное сопровождение занятий по шейпингу в школе и оздоровительных лагерях;
- научить студентов закреплять и совершенствовать двигательные навыки и умения;
- привить студентам профессионально-педагогические навыки в проведении упражнений и составлении комбинаций в соответствии с поставленными задачами на занятиях по шейпингу.

Задачи:

- анализ развития шейпинга как оздоровительной системы на современном этапе;
- распределение учебной нагрузки;
- конкретизация теоретического и практического материала при проведении учебных занятий со студентами.

Основными средствами шейпинга являются физические упражнения и музыка. Учебная работа проводится в форме обязательных занятий в объеме часов, предусмотренных учебным планом.

*Примерное распределение часов для студентов 5 курса
(10 семестр)*

Вид занятия	Количество часов
Лекция	4
Лабораторное занятие	35
Итого:	39

В лекциях раскрываются задачи и значение курса «Шейпинг»; освещается значение шейпинга как оздоровительной формы физической культуры; дается обзор научных и учебно-методических работ, необходимых для проведения занятий по шейпингу.

Для практических занятий предусматривается овладение техникой упражнений и методикой преподавания в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Прививаются профессионально-педагогические навыки в проведении различных занятий и подборе музыкальных произведений для более эффективного выполнения упражнений.

Самостоятельная работа служит дополнительным видом занятий в изучении программного материала. Она предусматривает составление комплексов на различные группы мышц.

Успеваемость студентов проверяется в процессе практических занятий и на зачете, предусмотренным учебным планом.

Вся система преподавания курса по шейпингу должна содействовать спортивно-педагогической, оздоровительной и воспитательной направленности профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры.

Тематический план лекций для студентов 5 курса

Тема лекции	Количество часов
1. Шейпинг и другие формы оздоровительной физической культуры. Диета и питание. Самомассаж	2
2. Формы проведения занятий по шейпингу	1
3. Использование отягощений в шейпинге. Тестирование в шейпинге	1
Всего:	4

Тематический план лабораторных занятий

Тема занятия	Количество часов
1. Изучение техники танцевальных упражнений с методикой обучения: пружинные движения, шаги, скрестные шаги, равновесия, повороты, бег, прыжки, элементы современного танца	4
2. Изучение техники общеразвивающих упражнений с методикой обучения: наклоны головы, движение рук, наклоны туловища (в стороны, вперед), выпады (в стороны, вперед), приседы	4
3. Изучение техники специальных упражнений на различные группы мышц с методикой обучения: для мышц рук и верхнего плечевого пояса	4
для мышц спины и брюшного пресса	4
для мышц ног	4
для развития гибкости	2
4. Изучение упражнений на тренажерах и с отягощениями: для мышц рук и верхнего плечевого пояса	2
для мышц спины и брюшного пресса	2
для мышц ног	2
для развития гибкости	1
Всего:	35
ИТОГО:	39

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом шейпинг становится все более популярным во всем мире. Эта форма оздоровительной физической культуры основана в Санкт-Петербурге. Там же базируется штаб-квартира Международной федерации шейпинга. Само слово «шейпинг», появившись в разговорном языке в 1987 году, обозначало новый «способ тренировки, направленный на изменение состава тела человека». В конце 80-х годов шейпинг получил положительное заключение Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова и Государственного Патентного ведомства СССР, тем самым получив законное право на существование.

Шейпинг — форма оздоровительных занятий, позволяющая скорректировать фигуру, «подправить» проблемные зоны. В этом виде фитнеса органично сочетаются элементы аэробики и силового тренинга (тренировка мышц с отягощением), что эффективно влияет на процесс похудения.

Новейшие исследования показали, что аэробные тренировки действительно сжигают жир: тренируясь, вы теряете в весе. Но как только тренировка заканчивается, процесс сжигания жира останавливается. Силовой же тренинг, напротив, стимулирует метаболизм покоя, то есть обменные процессы в клетках мышц активизируются во время выполнения упражнений и усиливаются после занятий.

Таким образом, при правильном режиме тренировок, продуманной системе упражнений и разумной диете вы легко сбросите лишние килограммы, проработаете все группы мышц, обретете отличную физическую форму и прекрасное самочувствие.

О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово «shape» переводится на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом — значит «делать форму» своей фигуре.

I. ШЕЙПИНГ И ДРУГИЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время существует множество оздоровительных систем: шейпинг, аэробика, фитнес и др. В данном пособии речь пойдет о такой наиболее популярной форме физкультурно-оздоровительных занятий, как шейпинг.

В чем же отличие шейпинга от аэробики? У шейпинга и аэробики совершенно разные направленности, несмотря на то, что обе формы способствуют оздоровлению организма и улучшению внешности. Вопрос лишь в том, чему каждый из них способствует в большей мере: здоровью или внешности.

Аэробика направлена не столько на коррекцию фигуры, сколько на общее оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса.

Отличие шейпинга от фитнеса в том, что последний помогает скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать. Результат — равномерная коррекция фигуры.

У шейпинга же совершенно другая цель — строго направленная коррекция фигуры, то есть не общая коррекция, как в фитнесе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

Почти каждый имеет проблемные зоны фигуры. Распределяются они, как правило, в области бюста, талии, живота, бедер, икроножных мышц. Именно эти зоны тела и нуждаются в специальной коррекции. Комплексы упражнений, которые используются в шейпинге, могут пригодиться тем, кто хочет скорректировать свою фигуру в какой-то отдельной области.

Важная функция шейпинга заключается в том, что он помогает бороться с целлюлитом. Целлюлит — та самая «апельсиновая корка», вид которой приобретает кожа в проблемных зонах (особенно это касается бедер и ягодиц). Целлюлит — сигнал к тому, что уже накопилось достаточно много подкожного жира. Излишки его плюс неразработанные мышцы как раз и приводят к целлюлиту со всеми его составляющими: дряблость и вялость мышц, потеря упругости кожи и т.д.

В чем же состоит польза шейпинга? Оказывается, она очень велика: выполняя специальный комплекс упражнений, вы тем самым разрабатываете и накачиваете мышцы в проблемных зонах. Этот целенаправленный процесс коррекции проблемных зон, помимо возвращения мышцам упругости, дает еще и то, что сжигается подкожный жир в результате большой нагрузки. Заставляя работать свои мышцы, вы достигаете и улучшения общего самочувствия как физического, так и нравственного.

Если в общих чертах говорить об основных составляющих шейпинга и их роли в коррекции фигуры, то можно заметить, что он в основном сводится к специальным комплексам упражнений, которые условно можно разделить на две группы: для коррекции верхней части туловища (рук, груди, спины, пресса) и нижней (бедер, ягодиц, ног).

Соединение трех направлений шейпинга — тренировка, диета, массаж — может принести желаемый результат: убрать лишние килограммы, проработать все группы мышц, обрести отличную физическую форму и прекрасное самочувствие.

Ограничиваясь одной лишь диетой, человек не в состоянии сделать свое тело здоровым и красивым. Лучшим добавлением к тренировкам может стать выработка здоровых привычек в области питания, а не формальный подсчет калорий. Рациональное питание обеспечит достаточной энергией организм для проведения эффективных тренировок и снабдит здоровым строительным материалом мышечную ткань.

В зависимости от состояния жировой и костной ткани принято различать три типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический.

Определить свой тип довольно просто, достаточно измерить свое запястье сантиметровой лентой. Если объем вашего запястья составляет менее 15 см, то вы относитесь к категории людей с легким телосложением и легкой костью, то есть к *астеническому* типу телосложения. Этот тип характеризуется худым телом со слабым развитием подкожного жира, с длинными тонкими конечностями, слабой мускулатурой и длинной плоской грудной клеткой.

Если объем вашего запястья составляет 15 и более сантиметров, то можете отнести себя к *нормостеническому* типу телосложения. Люди с таким телосложением отличаются хорошо развитой мускулатурой и выраженным мышечным рельефом.

Объем запястья более 18 см говорит о ширококостном строении и тяжелом типе телосложения, называемом *гиперстеническим*. Такие люди обладают округло-шарообразной формой тела, слабым мышечным развитием и большими жировыми отложениями.

Человек любого телосложения может одинаково привлекательно выглядеть, если его мышцы крепки и подтянуты. Считается, что тип телосложения является генетически обусловленным и неизменным, но это не совсем так. С помощью физических упражнений и специальной диеты можно изменить свой соматотип, но в разумных пределах.

II. ДИЕТА И ПИТАНИЕ

Что касается диеты, то для каждого типа телосложения она своя. К примеру, диета астеника направлена на увеличение веса, поэтому в ней должны преобладать белковые и углеводные продукты. Диета нормостеника направлена на поддержание стабильного веса, так как у людей с данным типом телосложения довольно пропорциональное сочетание мышечной и жировой ткани и нет проблем с избыточным весом. Диета гиперстеника должна быть направлена на снижение веса, для чего в пище ограничивается количество жира и белков.

Таким образом, ваша диета должна быть строго индивидуальной и учитывать именно ваш тип телосложения.

Что же представляет собой ваш идеальный вес? Нельзя определенно сказать, что эта какая-то конкретная цифра. Все зависит от типа фигуры. Важно, чтобы она была пропорционально сложенной.

С помощью физических упражнений и сбалансированной диеты можно поддерживать вес на идеальном уровне, добиться снижения его при ожирении или набрать недостающий.

Двигательная активность и умеренное питание — это самый рациональный путь для снижения веса, улучшения телосложения и сохранения здоровья. Люди, желающие похудеть, должны придерживаться принципа: «Есть можно все, только понемногу».

Пища человека, занимающегося спортом, должна быть богатой жирами, белками и углеводами, которые в определенных пропорциях необходимы для здоровья, для поддержания хорошей формы.

1. Жиры

Можно выкладываться в спортивном зале, выполняя супермодные комплексы по шейпингу и аэробике и при этом не иметь положительных результатов только лишь потому, что ваши мышцы покрыты слоем жира. Обратите внимание на этикетки продуктов, где имеется информация о количестве содержащегося в них жира. Воздержитесь от покупки продукта, содержание жира в которых превышает 30 %.

На вашем столе должна преобладать отварная пища, приготовленная на пару, запеченная в духовке или в микроволновой печи. Если же при приготовлении некоторых блюд не избежать использование жиров, постарайтесь, чтобы они были растительного происхождения. От жареного лучше отказаться совсем.

2. Белки

Мышцы, как известно, строятся из белка, поэтому ваша диета должна содержать его в достаточном количестве. Белки рыбы и птицы расщепляются и легко усваиваются организмом.

Не только мясная пища является источником белка. Бобовые, крупы, картофель и соя — поставщики в наш организм полноценных, качественных белков, содержащие при этом минимальное количество жира. Очень полезны кисломолочные продукты, творог, различные сыры.

3. Углеводы

Большую часть энергии наши мышцы и мозг получают при расщеплении углеводов. Человек, который во время тренировок использует диету с большим содержанием белка, но малым количеством углеводов, со временем начинает ощущать слабость и вялость. Организм должен содержать достаточное количество углеводов.

Существует два вида углеводов — простые и сложные. Простые углеводы содержатся в сахаре, глюкозе. Они довольно легко расщепляются и мгновенно выделяют энергию, которая, однако, также быстро расходуется. Сложные углеводы содержатся в зерновых и овощах, они расщепляются медленнее и являются источником равномерно расходуемой энергии.

Не стоит увлекаться потреблением продуктов, содержащих большое количество простых углеводов. К ним относятся кондитерские и хлебобулочные изделия. Одновременно с поступлением в организм углеводов происходит большой выброс в кровь инсулина, что приводит к усилению аппетита. В результате вы начинаете переедать и в организме накапливается избыток калорий.

Для восполнения энергетического запаса лучше всего съесть что-нибудь из фруктов. Они в большом количестве содержат клетчатку, которая создает ощущение сытости, снабжает энергией. Исключением являются орехи, так как в них содержится много жиров.

Хлеб грубого помола и картофель являются незаменимыми источниками растительных белков. Один клубень картофеля содержит до 10 % ежедневной потребности человеческого организма в углеводах, а порция спагетти — до 15 %.

Не стоит также забывать, что избыточное потребление сахара и соли вызывает ряд заболеваний кровеносной системы, в частности таких, как атеросклероз сосудов головного мозга, гипертоническая болезнь.

4. Минеральные вещества

Людам, активно занимающимся спортом, обязательно нужно употреблять продукты, содержащие различные минеральные соли: железо, калий, кальций, фосфор, натрий и т.д. Недостаток солей, как и их переизбыток, может стать причиной многих заболеваний.

Каждый человек обязательно должен знать, какие органические соли присутствуют в различных продуктах. К примеру, соли кальция содержатся в молоке, твороге, сыре, ржаном хлебе, горохе. Фосфор находится в рыбе, мясе, печени, молоке, сыре. Железо содержится в мясе, яйцах, яблоках, капусте. Калий, необходимый для работы сердечной мышцы и выведения излишней жидкости из организма, находится в кожуре картофеля, молодых листьях капусты и салата, листьях одуванчика, кураге, яичных желтках.

5. Вода

Человеку необходимо ежедневно выпивать не менее 6—8 стаканов жидкости в любом ее виде. Ни в коем случае не пытайтесь снизить вес за счет уменьшения количества выпиваемой воды. Потеря даже 2 % жидкости от веса тела действуют отрицательно на состояние организма и приводит к ухудшению работоспособности.

Без воды человек умирает значительно быстрее, чем без пищи. В организме молодого мужчины вода составляет около 60 % общей массы тела, в организме женщины — 50 %. Человек может выжить при потере 40% жиров, углеводов, белков, однако потеря 9—12 % воды приводит к смерти. Около 60—65 % воды находится в клетках (внутриклеточная жидкость), остальное количество находится вне клетки (внеклеточная жидкость). Внеклеточная жидкость включает плазму, лимфу, тканевую жидкость и другие жидкости организма.

Наиболее важными функциями воды являются:

- транспорт и доставка тканям различных веществ;
- регуляция температуры тела;
- поддержание нормального давления крови, обеспечивающего функционирование сердечно-сосудистой системы.

Баланс воды. Около 60 % ежедневного потребления воды обеспечивается различными напитками, 30 % — продуктами питания, 10 % образуется в клетках организма в процессе обмена веществ. Ежедневное потребление воды составляет около 2,3 л (при массе тела у человека 70 кг). Потеря воды происходит из-за ее испарения с поверхности кожи и из дыхательных путей (30 %), выделения из почек (60 %), выделения из толстой кишки (5 %), потоотделения (5 %).

Физическая нагрузка ускоряет потерю воды. С повышением температуры тела усиливается процесс потоотделения, которое зависит от температуры окружающей среды, размеров тела и интенсивности обменных процессов в организме, поэтому потребление воды во время занятий шейпингом спорно. Желательно восстановить баланс воды через 1—2 часа после тренировки.

6. Витамины

Важное место в рационе питания занимают витамины. Они необходимы организму для окислительных, восстановительных и других ферментативных реакций, протекающих в тканях и влияющих в значительной степени на обменные процессы. Это довольно актуально для человека, ведущего активный образ жизни, занимающегося спортом.

Помимо витаминов, поступающих с фруктами и овощами, советуем употреблять дополнительно поливитамины и витаминные комплексы для спортсменов, а также пищевые добавки на основе натуральных растительных экстрактов, однако в этом случае обязательно заранее проконсультируйтесь со своим тренером или лечащим врачом.

При сбалансированной диете важно учитывать кислотно-щелочное равновесие в организме. Мясо, рыба, птица, яйца, сыр, крупы поставляют кислые радикалы. Носителями щелочных радикалов являются фрукты, овощи, ягоды, молочные продукты. Медики отмечают, что повышение кислотности в организме способствует ожирению и приводит к заболеваниям сосудов, поэтому не стоит злоупотреблять мясными продуктами.

7. Режим питания

Сбалансированное питание — это не только качество и количество продуктов, но и режим их потребления.

Человеку, занимающемуся активными видами спорта, рекомендуется принимать пищу 4—5 раз в день небольшими порциями: *первый завтрак* — с 7 до 8 часов, *второй завтрак* — с 11 до 12 часов, *обед* — с 15 до 16 часов, *ужин* — с 18 до 19 часов.

После 19 часов желудку необходимо дать время для отдыха. Не стоит есть на ночь, но если чувство голода не дает уснуть, примерно за час до сна можно выпить стакан кефира или молока с медом.

Равновесие в организме, приводящее к здоровью, начинается с пищи, которую мы едим. Диетологи-исследователи сформулировали основные принципы рационального питания. Вот некоторые из них.

- Необходимо поддерживать постоянное соотношение между основными компонентами питания — углеводами, белками и жирами в пропорции 50 : 20 : 30, то есть 50 % должны составлять углеводы, 20 % — белки и 30 % приходится на жиры.

- Контроль за распределением калорий между приемами пищи должен осуществляться по правилу 25 : 50 : 25, согласно которому количество калорий распределяется между завтраком, обедом и ужином следующим образом: 25 % калорий должен составлять завтрак, 50 % — обед, 25 % — ужин. Возможны различные модификации данной формулы. При этом за ужином надо ограничить себя в питании. Для того чтобы понизить аппетит, занимайтесь физическими упражнениями в конце дня, перед ужином. При сочетании физических нагрузок и ограничения калорий уменьшается прежде всего содержание в тканях жира, в то время как ограничение в питании без физической нагрузки приводит к значительной потере объема мышечной ткани.

- Если вы занимаетесь напряженными и длительными упражнениями, старайтесь избегать дисбаланса, вызываемого низким потреблением калорий. Таким образом, вы можете серьезно нарушить процесс обмена веществ в организме и даже приобрести серьезное заболевание.

- Для определения вашего идеального веса применяйте специальную формулу или пользуйтесь специальной таблицей.

- При избытке веса старайтесь питаться рационально и культивировать у себя здоровый страх перед ожирением.

Даже выполнение всего пяти этих принципов рационального питания позволит вашему организму функционировать на максимальном уровне работоспособности. Вы довольно быстро их усвоите и почувствуете прилив сил, бодрости и настроения.

Состав еды зависит от рода деятельности каждого определенного человека и количества расходуемой энергии. Энергетические потребности человека, занятого физическим трудом, равны в среднем 3000—5000 ккал в день, при сидячем образе жизни — 2400—3000 ккал. В течение часа интенсивных занятий шейпингом или аэробикой человек тратит около 650 ккал.

Для поддержания стабильного веса тела необходимо следить за тем, чтобы энергия, получаемая с пищей, была равна энергии, затрачиваемой им во время физической нагрузки и труда. Используя таблицу 1, вы можете самостоятельно разработать для себя диету.

*Количественное распределение суточного рациона
(2800 ккал)*

Продукты питания	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Снятое молоко	0,400 л	14	7,2	20	201
Сыр	30 г	7,4	7	0,8	100
Мясо или рыба	250 г	50	25	—	425
Яйцо	1,5 шт.	3,5	3	—	35
Хлеб	250 г	17,5	2	138	625
Злаки	30 г	2,7	0,4	23	106
Картофель, макаронные изделия	300 г	6	0,3	57	258
Свежие овощи	400 г	4,8	0,3	24	128
Цитрусовые	150 г	1,5	0,8	18	80
Фрукты	150 г	0,5	0,5	22	96
Сливочное масло	20 г	—	16,8	—	152
Растительное масло	15 г	—	15	—	135
Маргарин	20 г	—	16,8	—	152
Сахар	30 г	—	—	30	120
Варенье	50 г	2	—	35	140
Виноградный сок	0,150 л	—	—	—	84

8. О раздельном питании

Теорию раздельного питания разработал американский диетолог Г. Шелтон. Суть ее заключается в том, что несовместимые, по мнению автора, продукты следует употреблять не вместе, а через определенное время, а совместимые продукты можно принимать одновременно. Например, в один прием можно есть рыбу, а в другой — только фрукты; колбасу надо есть без хлеба и т.п. В основе этой теории лежит положение о том, что пищеварительная система не приспособлена к одновременному перевариванию различных по своим свойствам продуктов: для усвоения организмом одних продуктов нужна кислотная среда, для других — щелочная, для третьих — нейтральная.

По мнению ряда специалистов, отдельное питание может быть оправдано для людей с заболеваниями органов пищеварения, при пищевой аллергии, однако нецелесообразно увлекаться этой системой, если к тому нет особых причин. Противники теории отдельного питания приводят следующие доводы против увлечения отдельным питанием.

Основной процесс пищеварения происходит в двенадцатиперстной кишке. Поступление пищевой массы в нее вызывает рефлекторное выделение секрета поджелудочной железы, имеющего богатый набор пищеварительных ферментов, которые расщепляют различные пищевые вещества, не «мешая» друг другу.

При отдельном питании большинство ферментов, выделяющихся в ответ на пищу, остаются «безработными», что может приводить к нарушению функции системы пищеварения. К тому же усвоение большого количества однообразных компонентов может неблагоприятно сказаться на деятельности печени, почек и других органов.

III. САМОМАССАЖ

Массаж — это система дозированных механических воздействий на поверхность человеческого тела с целью повышения физической работоспособности и восстановления нарушенных функций. Это воздействие осуществляют в виде растираний, разминаний, поколачиваний руками или специальными аппаратами.

В зависимости от того, для каких целей применяется массаж и каким образом осуществляется воздействие на его поверхность тела, различают гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, точечный, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж.

Преимущество самомассажа по сравнению с другими видами состоит в простоте, доступности его приемов, возможности изменять дозировку по времени и силе воздействия — в зависимости от цели.

Самомассаж может быть предварительным (тренировочным) и восстановительным. Предварительный самомассаж помогает подготовить к физическим нагрузкам отдельные части тела и мышцы, способствует развитию физических качеств. Восстановительный самомассаж применяется для успокоения и реабилитации организма после значительных физических нагрузок.

Основными приемами предварительного самомассажа являются нажимание, разминание, поколачивание, которые возбуждающе действуют на организм. Поглаживание, потряхивание, растирание — это основные приемы восстановительного самомассажа.

Самомассаж нельзя делать на участках тела, где имеются лишай, экзема или фурункулы, а также при воспалительных процессах, кровотечениях, тромбозах.

Рекомендуется массировать отдельные участки тела обнаженными или одетыми в чистое белье, лучше хлопчатобумажное. При проведении сеансов можно использовать тальк, детскую присыпку, массажный крем.

1. Приемы самомассажа

Техника самомассажа состоит из множества различных приемов. К основным приемам относятся поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движение в суставах. Они не должны вызывать болезненных ощущений или оставлять на коже синие-багровые пятна.

Поглаживание. С этого приема начинается самомассаж, им же часто он и заканчивается. Поглаживание используется также между другими приемами. Выполняйте поглаживание, плотно прижав ладонь к коже, сомкнув четыре пальца, а большой отведя в сторону. Сила давления должна быть такой, чтобы рука свободно двигалась по коже, не причиняя неприятных ощущений и боли. Для лучшего скольжения используйте тальк, растирая по всей ладони.

Руки при поглаживании должны быть достаточно расслабленными и мягкими (ласковыми). Следите за тем, чтобы ладонь скользила медленно и главным образом по направлению оттока лимфы, то есть от периферии к центру, по направлению к лимфатическим узлам массируемой области.

Растирание — прием, при котором происходят продвижение, смещение или растяжение тканей в различных направлениях. При растирании массирующая рука не скользит по коже, а сдвигается вместе с ней. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, и производится по ходу кровотока и лимфопотока.

Выполняйте растирание ладонной поверхностью кисти, буграми больших пальцев, подушечками указательного и среднего пальцев, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти, костными вы-

ступами фаланг пальцев, согнутых в кулак, одной или двумя руками продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно.

Разминание — основной прием самомассажа, занимающий большое место почти в любом сеансе. Разминание состоит в непрерывном захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей.

Условно прием можно разделить на фазы: наложение руки на мышцу, отжим мышцы в сторону массирующей руки, захват и сдавливание между пальцами (большой палец с одной стороны мышцы, все остальные — с другой), отделение от кости и смещение ее в сторону большого пальца, возвращение мышцы на место и прижатие ее к костному ложу основанием ладони.

Разминание выполняется так, чтобы переход от одной фазы к другой был непрерывным.

Поколачивание. При этом приеме ткани тела подвергаются ритмичным и максимально частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев. При поколачивании кисть слегка сожмите в кулак и поставьте в среднее положение между супинацией и пронацией. Расстояние между руками должно быть 2—4 см. Производите поколачивание поперек хода мышечных волокон за счет максимально быстрых движений в лучезапястных и локтевых суставах, совершаемых правой и левой рукой поперек.

Кисти при проведении поколачивания должны быть максимально расслаблены, а движения в лучезапястном суставе — свободны. Чем больше напряжения в кистевых суставах, тем грубее удар при поколачивании. Если в движение вовлекаются плечевые суставы, это так же делает удары грубыми.

Встряхивание—потряхивание. Данный прием является разновидностью так называемого вибрационного массажа, который характеризуется применением быстрых колебательных или толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей. Он выполняется на крупных мышцах с целью расслабления.

Потряхивание производите одной рукой. В зависимости от массируемой части тела делайте потряхивание ладонной частью кисти и пальцами или только одними пальцами. Надавливая ладонью и пальцами на мышцу, осуществляйте быстрые колебательные движения в стороны. При этом накладывайте руку поперек хода мышечных волокон.

Выполняйте встряхивание только на конечностях. Встряхивание нижних конечностей делайте двумя руками, а верхних — одной.

Движения. Под движением понимают элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава. Движения способствуют ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей суставной сумки продуктов распада, уменьшению мышечных спазмов, увеличению подвижности суставов.

Движения в суставах рекомендуем чередовать с различными приемами самомассажа — растираниями, разминаниями.

2. Самомассаж различных частей тела

Самомассаж может быть частным и общим. Длительность сеанса общего самомассажа — 10—20 минут, частного — 6—10 минут.

Начинайте с поглаживания всего тела, после чего переходите к массажу различных частей тела в такой последовательности: массаж ног и ягодичной области, области шеи и спины, груди и живота, рук.

Самомассаж ног и ягодичной области

Бедро массируется в различных положениях.

1. Сидя на скамье, кушетке, вытяните вдоль массируемую ногу, а другую опустите на пол. В этом положении массируйте переднюю поверхность бедра. После поглаживания двумя руками сделайте выжимание ребром ладони. Заканчивайте массаж бедра потряхиванием, ударными приемами и поглаживанием.

2. Сидя на стуле, полусогните ноги и упритесь наружным краем стопы в пол. Такое положение позволяет массировать одновременно переднюю и заднюю поверхности бедра. Применяйте поглаживание двумя руками, выжимание ребром, разминание, растирание, потряхивание. Заканчивайте массаж поглаживанием.

При тренировочном самомассаже бедра выполняйте выжимание более энергично, а растирание проводите, используя массажный крем. При восстановительном самомассаже выполняйте поглаживание мягко, по ходу лимфо- и кровотока.

Переднеберцовые мышцы. Расслабляя переднеберцовые мышцы после физических нагрузок, массируйте их приемом концентрическо-

го поглаживания одной или двумя руками. Основными приемами при тренировочном самомассаже переднеберцовых мышц являются попережное выжимание и выжимание ребром ладони, разминание подушечками пальцев одной руки или фалангами пальцев, сжатых в кулак. Заканчивайте сеанс легким поглаживанием.

Коленный сустав массируйте, сидя на стуле или кушетке. При тренировочном самомассаже используйте следующие приемы: кругообразное поглаживание двумя руками, растирание «щипцами» (кисть плотно обхватывает сустав и энергичными растирающими движениями продвигается от голени вверх), продольное и кругообразное растирание основаниями ладоней и буграми больших пальцев (руки располагаются с внутренней и наружной сторон сустава), зигзагообразное и кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук.

При предварительном самомассаже коленного сустава уделяйте особое внимание боковым связкам. В конце сеанса массажа выполните несколько сгибаний и разгибаний в каленом суставе.

Для того чтобы снять напряжение с коленного сустава после физических нагрузок, сделайте растирание ладонной поверхностью кисти или концентрическое поглаживание двумя руками.

Икроножные мышцы можно массировать в нескольких положениях.

1. Сидя на скамье, согните ногу и упритесь стопой в скамью. Начините самомассаж икроножных мышц с поглаживания двумя руками. Затем выполняйте выжимание (если массируете левую ногу, то правой рукой делайте выжимание с внутренней стороны, левой — с наружной) и разминание (одинарное при восстановительном самомассаже, одной рукой зафиксируйте ногу, а другой выполняйте прием). Если же разминания тренировочные, то их делайте подушечками пальцев (пальцы проникают вглубь мышцы и вращательными движениями смещают ее в сторону). Заканчивайте самомассаж икроножных мышц потряхиванием и поглаживанием.

2. Сидя на кушетке, обоприте массируемую ногу на бедро другой ноги, чтобы голень и стопа свободно свисали. В этом положении при восстановительном самомассаже самым эффективным приемом будет концентрическое поглаживание, а при тренировочном — выжимание (положение рук при этом такое же, как и при поглаживании, но на мышцу надавливайте более энергично).

Ахиллово сухожилие и стопу массируйте сидя на кушетке или стуле. Массируя пятку и подошву ноги перед физическими нагрузками, применяйте такие растирания: «щипцы» прямолинейные, растирания прямолинейные и кругообразные подушечками пальцев, прямолинейные и кругообразные растирания гребнями пальцев, согнутых в кулаках. Восстановительный самомассаж стопы проводите, используя растирание основанием ладони.

Ахиллово сухожилие массируйте, применяя следующие приемы растирания: «щипцы»; прямолинейное и кругообразное растирание (от пятки вверх к икроножной мышце поочередно, то четырьмя пальцами, то большим); спиралевидные растирания гребнями пальцев сжатых в кулак. При восстановительном самомассаже растирание проводите менее энергично.

Ягодичную область удобнее всего массировать в положении стоя с опорой на ногу или стоя на одном колене на стуле. В последнем случае нога со стороны массируемой ноги ягодицы расслабленно свисает, слегка касаясь пола стопой.

Массируйте правую ягодицу правой рукой, левую — левой. Массируя ягодичную область перед физическими нагрузками, используйте такие приемы, как поглаживание ладонью или кистью, сжатой в кулак; растирание подушечками и гребешками пальцев и основанием ладони. Для снятия напряжения с мышц ягодичной области применяйте потряхивание и похлопывание. Потряхивание производите снизу вверх и в стороны.

Самомассаж поясничной области

Поясничную область массируют в положении стоя, сидя или лежа. При массировании стоя туловище необходимо отклонить назад, а таз пружинистыми движениями слегка подавать то вперед, то назад.

При предварительном самомассаже основными приемами являются растирания и разминание. Растирание проводите подушечками всех пальцев — прямолинейное и кругообразное вдоль позвоночника. Пальцы при этом установите почти перпендикулярно к массируемой части, рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигайтесь то вдоль позвоночника, то на 4—5 см в сторону, причем правая рука должна двигаться вправо, а левая — влево.

Разминание выполняйте двумя руками в продольном направлении. Плотно обхватив руками массируемую мышцу, большие пальцы

расположите сверху мышцы, а все остальные — снизу. Большими пальцами осуществляйте энергичное надавливание, отжимая мышцу, а остальными подталкивайте ее снизу. Движения должны быть поступательными, мягкими и плавными.

Массируя поясничную область после физических нагрузок, используйте растирание ладонью. Для этого прижмите к массируемому участку, плотно сжав пальцы между собой, а большой палец отведя в сторону. Производите смещение кожи и подкожной клетчатки. Прием проводите одной или двумя руками.

После растирания сделайте наклоны вперед, назад, в стороны и кругообразные движения тазом. Заканчивайте самомассаж поясничной области круговыми движениями туловища в обе стороны, выпрямляясь и делая вдох после каждого вращения.

Самомассаж шеи и спины

Самомассаж шеи в зависимости от выполняемых приемов производится в положении стоя и сидя. При массаже задней поверхности шеи необходимо расслабить трапециевидные мышцы. Для этого надо рукой, одноименной с массируемой стороны, опереться локтевым суставом о спинку стула. Туловище слегка наклонить в сторону массируемой области. Основными приемами при предварительном самомассаже мышц шеи являются поглаживание и растирание. Поглаживание задней поверхности шеи производите ладонной поверхностью кисти, противоположной массируемой стороне. Растирание выполняйте подушечками пальцев одной или обеих рук.

Для снятия напряжения с мышц шеи выполняйте концентрическое поглаживание — круговые движения подушечками пальцев или ладонной поверхностью кисти.

Спину массируйте в положении стоя или сидя. Начинайте массаж с широчайших мышц спины. Перед физическими нагрузками применяются следующие приемы: поглаживание ладонями снизу вверх до лопаток, энергичное выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев, растирание тыльной стороной кисти, разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак (производите вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца одновременно обеими руками).

После тренировочного самомассажа полезно сделать общее растирание по всей спине жестким полотенцем, предварительно скрутив

его 3—4 раза. Начинайте растирание вдоль спины от надплечья к тазу, затем растирайте спину поперек, после чего процедуру повторите 2—3 раза. Аналогично растирайте и другие части тела — грудь, бедра.

При восстановительном самомассаже растирания должны быть более мягкими и плавными. Лучше всего их делать подушечками пальцев или ладонной поверхностью кисти.

Самомассаж области груди

Область груди может массироваться в зависимости от выполняемых приемов как в положении лежа, так и в положении сидя.

Основными приемами предварительного самомассажа мышц груди являются растирание и разминание. Растирание больших грудных и межреберных мышц производится подушечками пальцев. При растирании подреберья подушечки пальцев должны плотно прилегать к подреберью и глубоко проникать в подреберную впадину. Этот прием выполняется одновременно обеими руками.

Следующим приемом восстанавливающего самомассажа мышц груди является поглаживание. Выполняйте поглаживание сидя или лежа. Двигайте плотно прижатую к телу руку в прямолинейном направлении снизу вверх.

Прием осуществляйте противоположной массируемой части рукой.

Самомассаж брюшного пресса

Самомассаж мышц живота делают в положении сидя или лежа. Он особенно эффективен в положении лежа на спине. Для максимального расслабления мышц живота (брюшной пресс) нужно согнуть ноги в коленях.

При тренировочном самомассаже живота применяют следующие приемы: щипцеобразное поглаживание, растирание костными выступами фаланг пальцев и разминание.

Выполняя щипцеобразное поглаживание, захватите мышцу большим и указательным пальцами (как щипцами) и проводите поглаживание на всем ее протяжении. При разминании мышц живота не делайте очень глубокого (до кишечника) давящего движения пальцами. Применяйте следующие разминания: кругообразное (подушечками четырех пальцев), перекатом (основанием ладони), щипцеобразное (всеми пальцами).

Расслабляя мышцы после физических нагрузок, применяйте ординарное разминание мышц брюшного пресса. При ординарном разминании каждая рука массирует мышцы одноименной стороны живота снизу — от гребня подвздошной области — вверх, до ребер. Это разминание можете проводить одновременно с двух сторон. Кисти рук положите так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец — со стороны спины.

Самомассаж живота хорошо сочетается с активными движениями (наклоны, вращения). Массаж лучше всего делать через 1,5—2 часа после еды.

Самомассаж рук

Самомассаж рук производится, как правило, сидя. Использование опоры для предплечья и кисти дает возможность получить достаточное расслабление массируемых мышц.

Для массажа предплечья положите его на бедро ноги, опирающейся на какое-либо возвышение. Прием разминания предплечья проводится обычно посредством ритмичного сжатия пальцев кисти, которая плотно обхватывает ткани массируемой области.

При тренировочном самомассаже сжатие проводите быстро и энергично, а при восстановительном — медленно и плавно.

Плечо можно массировать в положении лежа и сидя. При самомассаже плеча массируйте отдельно двуглавую, трехглавую и дельтовидную мышцы. Основными приемами предварительного самомассажа являются выжимание и разминание. При восстановительном самомассаже применяйте поглаживание и потряхивание.

3. Точечный массаж

Точечный массаж применяется для снятия утомления и повышения мышечного тонуса, стимуляции физической работоспособности. Кроме того, он предупреждает миогелозы, возникающие при перегрузках опорно-двигательного аппарата.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению небольших участков (2—10 мм) поверхности кожи, которые называются биологически активными точками (БАТ). В биологически активных точках размещается большое количество нервных окончаний.

Прежде чем приступить к точечному массажу, необходимо четко изучить расположение БАТ и научиться регулировать силу воздействия на них в зависимости от места расположения (вблизи костей, связок, сосудов, нервов). Более слабое воздействие осуществляется на сосуды и нервы.

В зависимости от целей различают тормозной и возбуждающий методы точечного массажа.

Тормозной метод используется для расслабления мышц, снятия болей, особенно мышечного и суставного характера. При повышенном мышечном тоне массирующие движения должны быть непрерывными, глубокими, медленными и продолжительными (1—2 мин.) в каждой точке. Вращательные движения выполняйте кончиком пальца (подушечкой) с постепенным погружением его в ткань и задержкой.

Возбуждающий метод применяется для стимуляции работы мышц, при пониженном мышечном тоне и перед стартом спортсмена. Массирующие движения характеризуются более сильным кратковременным надавливанием (20—30 секунд) в каждой точке в сочетании с глубоким растиранием и быстрым отниманием пальца после каждого приема. Они повторяются 3—4 раза. Общая длительность воздействия составляет 1,5—3 минуты. Во время процедуры не следует воздействовать более чем на 10—12 точек.

При проведении точечного массажа применяются различные приемы в виде надавливания, давления, разминания, поглаживания, растирания, вибрации, захватывания.

Поглаживание выполняйте внутренней поверхностью большого пальца с вращательными движениями на точке воздействия. Растирание делайте кончиком большого пальца или сразу двумя большими пальцами. Прием захватывания выполняйте тремя пальцами (указательным, большим и средним). При этом захватывайте небольшой участок кожи. Движения осуществляйте быстро, отрывисто, повторяя каждое на точке 3—5 раз. В месте воздействия должно образовываться покраснение и возникнуть чувство онемения и распирания.

IV. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ШЕЙПИНГУ

Шейпинг — это комплекс упражнений, направленных на конкретные группы мышц. Само название, произошедшее от английского слова «форма», говорит о том, что с их помощью можно целенаправленно формировать те или иные «проблемные зоны», исправляя то,

что казалось неизменным от природы. Однако чудес не бывает: изменения произойдут постепенно в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства и силы воли. Если есть возможность, то лучше заниматься в группе — так будет легче переносить нагрузки.

Кстати, цель шейпинга — совершенствование фигуры человека, исправление различных ее дефектов посредством упражнений, заимствовавших все лучшее из аэробики и атлетической гимнастики. Поклонников таких занятий часто называют скульптурами своего тела. В этом сравнении схвачена суть тренировки — творческое направленное воздействие на различные мышечные группы.

Выполняя любое упражнение, надо твердо знать, что, для чего и как делать. Именно этот принцип заложен в основу занятий шейпингом.

Движения человеческого тела обеспечиваются опорно-двигательным аппаратом, активную часть которого и составляют мышцы, обладающие свойством активно сокращаться.

Мышцы делятся на следующие группы:

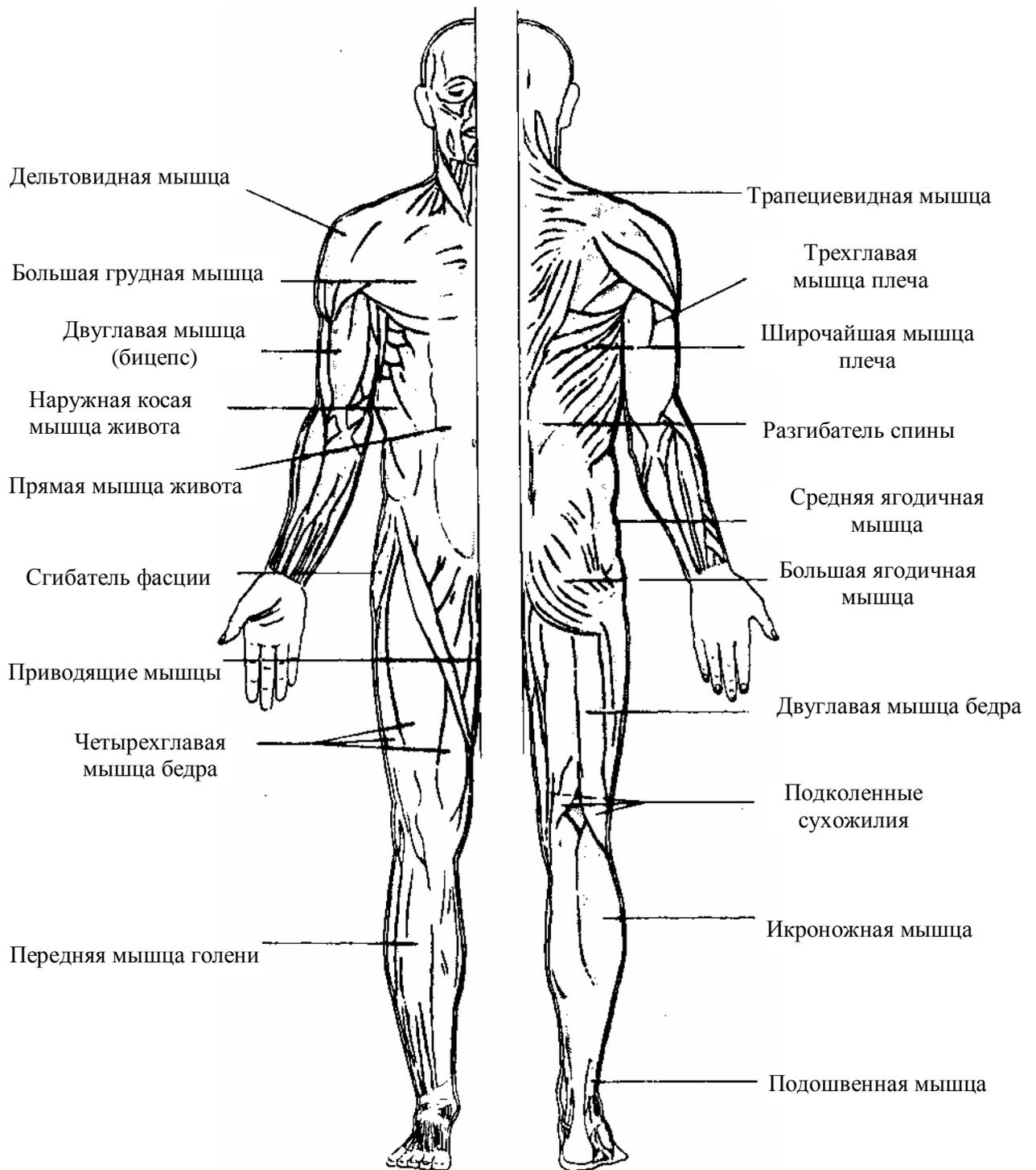
- сгибатели — разгибатели;
- приводящие — отводящие;
- пронаторы — супинаторы (участвуют во вращательных движениях);
- поднимающие — опускающие;
- расширяющие — сжимающие.

Мышцы, расположенные с одной стороны от оси сустава и при сокращении передвигающие звено в одном направлении, называются *синергистами*. Мышцы, расположенные с противоположной стороны оси того же сустава и производящие уступающую работу по отношению к синергистам, называются *антагонистами*.

На рисунке видно расположение основных групп мышц, которые в наибольшей степени будут задействованы при занятиях шейпингом. Вовсе не обязательно запоминать названия всех мышц, однако полезно время от времени обращаться к справочным материалам, чтобы уточнить воздействие тех или иных упражнений на определенную часть вашего тела.

Итак, коротко рассмотрим основные мышцы и их функции.

Дельтовидные мышцы — это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Начинаются они от ключицы и лопатки и протягиваются до плечевой кости (верхняя часть руки). Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. При этом передняя часть дельтовидной мышцы поднимает руку вперед, средняя и боковая — в сторону, а задняя — назад.



Основные группы мышц

Ширина плеч в значительной степени зависит и определяется скелетным строением и создает классическую V-образную фигуру с широкими плечами и тонкой талией, к которой стремятся все мужчины. Подобные пропорции создают наиболее эстетические физические формы.

В последние годы стало модным иметь стройную фигуру с удлиненными пропорциями рук и ног, с прямыми плечами (не зря мода в течение продолжительного времени настойчиво предлагает использовать «плечики» в одежде), узкими бедрами и тонкой талией.

Трапецевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция — поднятие всего плечевого пояса, поднятие лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Эта мышца создает общий гармонический силуэт мужчины. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если у вас слишком тонкая и длинная шея, да еще и покатые плечи, усильте тренировку трапецевидных мышц.

Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки — длинную и короткую. Начинается эта мышца от лопатки, проходит через плечевой сустав и общим сухожилием прикрепляется к лучевой кости. Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой.

Трехглавая мышца плеча имеет три головки — длинную, латеральную и медиальную. Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у представительниц женского пола позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

На предплечье различают две основные группы мышц — переднюю и заднюю. К передней группе относятся *сгибатели кисти, сгибатели пальцев кисти и мышцы-пронаторы*. Заднюю часть мышц предплечья составляют *разгибатели кисти, разгибатели пальцев и мышцы-супинаторы*.

Мышцы груди состоят из двух частей — верхней и нижней. Верхняя часть прикрепляется к ключицам. Вдоль средней части тела грудные мышцы прикрепляются к костям груди и к хрящам нескольких ребер. Грудные мышцы растянуты подобно вееру и закрывают грудную клетку. Они позволяют выполнять ряд движений в быту,

связанных с ведением хозяйства (стирка, отжимание, глажение белья, приготовление пищи и пр.).

Мышцы живота. Прямая мышца живота в виде широких мышечных лент расположена по сторонам от белой линии живота и мечевидного отростка до верхнего края лобковой кости. Благодаря сухожильным перемышкам, разделяющим мышцу на отдельные части, возможно изолированное сокращение отдельных ее частей. Если из положения лежа поднимать верхний отдел туловища, то тренируется верхняя часть прямой мышцы. При положении лежа на спине подняние ног вперед тренирует в большей мере нижнюю часть живота.

Значение тренировки мышц живота ни у кого не вызывает сомнения. Активная работа приведет к локальному сгоранию жира в этой области тела. Без подтянутого живота фигура не сможет приобрести эстетический вид.

Мышцы спины — это трапециевидная, широчайшая, ромбовидная, мышца-выпрямитель позвоночника. Для создания качественной физической формы абсолютно необходимо развитие у мужчин широкой, плотной спины. Хорошо проработанная спина во все времена рассматривалась как мера мужской мощи, хорошего телосложения. Сильные мышцы спины необходимы для поднятия и переноса тяжестей.

Сильные мышцы спины — это хорошая осанка, что очень важно.

Мышцы нижней конечности подразделяются на мышцы таза, бедра, голени и стопы. Наиболее важными для тренировки являются большая, средняя и малая ягодичные мышцы. Большая ягодичная мышца расположена под кожей в ягодичной области, на задней поверхности тазобедренного сустава. Она участвует в разгибании бедра и повороте его к наружи. Это одна из наиболее сильных мышц. Она принимает участие во всех движениях, где имеет место отталкивание (в прыжках, беге, ходьбе). Средняя ягодичная мышца находится частично под большой. Она участвует в отведении бедра, в повороте бедра кнаружи (супинация) и внутрь (пронация). Малая ягодичная мышца расположена под средней. Ее функция аналогична функции средней.

Квадрицепсы (четырёхглавые мышцы бедер) — это группа мышц, составляющих большую часть передней поверхности бедра и обеспечивающих движение в коленном суставе. Ножные бицепсы — двуглавые мышцы бедра. Они расположены на задней поверхности бедра и обеспечивают движения в коленном суставе, противоположные движениям, производимым квадрицепсами. Не забывайте и об икроножных мышцах, с помощью которых осуществляется движение в голеностопных суставах, суставах стопы и пальцев.

1. Структура занятий по шейпингу

Любое занятие должно начинаться с разминки — это обязательное условие успешной работы вашего организма, защита от травм суставов, растяжения мышц, подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам.

Разминка может быть общей и локальной (на определенные группы мышц). Цель разминки — разогреть все мышцы, активизировать работу сердца, повысить пульс, обогатить кровь кислородом. В качестве общей разминки можно выполнять любые аэробные упражнения (примеры — бег, занятия на велотренажере, элементы аэробики, прыжки через скакалку) в течение 20—30 минут.

2. Основные танцевальные движения

Танцевальные движения, заимствованные из аэробики, разучивают предварительно по отдельным элементам и только после этого применяют в комбинациях. При составлении комбинаций можно пользоваться таблицей 2.

Таблица 2

Основные танцевальные движения

Элементы танцевальных движений	Техника выполнения (гимнастическая терминология)	Разновидности выполнения
1. Пружинные движения ногами	Шаг, не отрывая носки от пола	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг
2. Скрестный шаг	И.п. о.с.: 1 — шаг правой в сторону; 2 — шаг левой назад скрестно; 3 — шаг в сторону правой; 4 — приставить левую; 5—8 — то же с другой ноги	Скрестный шаг впереди, сзади опорной. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. Скрестные приставные шаги по диагонали, зигзагом, квадрату. Два (и более) окрестных приставных шага слитно. Скрестные приставные шаги с поворотом

Продолжение таблицы

3. Приставной шаг	И.п. о.с.: 1 — шаг правой в сторону; 2 — полуприсед, приставить левую; 3 — шаг левой в сторону; 4 — полуприсед, приставить правую	Приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно
4. Выпад	И.п. о.с.: 1 — полуприсед на правой, левая назад на полному стопу; 2 — и.п., 3 — полуприсед на левой, правая назад на полную стопу; 4 — и.п.	Выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выпады с поворотом направо, налево, кругом
5. Прыжок ноги вместе, ноги врозь	И.п. о.с.: 1 — прыжок в стойку ноги врозь с полуприседом; 2 — прыжок в и.п.; 3—4 — счет 1—2	Прыжки ноги врозь — ноги вместе с продвижением вперед, назад, с поворотами
6. Бег	Не отрывая носки от пола, с опорой носка	Бег на месте с продвижением в различных направлениях
7. Мах согнутой ногой	И.п. о.с.: 1 — мах левой, согнутой вперед; 2 — и.п.; 3 — мах правой, согнутой вперед; 4 — и.п.	Поднимание согнутых ног вперед, в сторону, назад, по диагонали
8. Мах прямой ногой	И.п. о.с.: 1 — мах правой ногой; 2 — и.п.; 3 — мах левой вперед; 4 — и.п.	Махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи сгибая—разгибая, ногу вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад
9. Шаг «тамба»	И.п. о.с.: 1 — шаг правой вперед; 2 — переступание левой на месте; 3 — шаг правой назад; 4 — переступание левой на месте	«Мамбо» с продвижением вперед, в диагональ. «Мамбо» с поворотом направо, налево, кругом

10. V-step	И.п. о.с.: 1 — шаг правой в сторону; 2 — шаг левой вперед в сторону; 3 — шаг правой назад; 4 — приставить левую	V-step с поворотом на- право, налево, кругом, с полным кругом
------------	--	---

3. Комплекс общеразвивающих упражнений

К общеразвивающим упражнениям относятся любые техниче-ски несложные упражнения, составленные из одиночных или совме-щенных движений головой, туловищем, руками и ногами. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, крат-ковременно и продолжительно и т.п.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигатель-ная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофунк-ционально и располагает возможностями избирательного и регламен-тированного воздействия на функции разных органов и систем орга-низма, двигательные и психические способности и др. Аналитический характер многих из этих упражнений удобно использовать для целе-направленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и лично-стные свойства занимающихся. Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовлен-ности занимающихся.

1. И.п. — о.с.

- 1 — наклон головы вперед;
- 2 — наклон головы вправо;
- 3 — наклон головы вперед;
- 4 — наклон головы влево.

М.у.: упражнение выполнять медленно.

2. И.п. — о.с.

- 1 — поворот головы вправо;
- 2 — и.п.;
- 3 — поворот головы влево;
- 4 — и.п.

М.у.: упражнение выполнять медленно.

3. И.п. — о.с.
1 — поднять правое плечо вверх;
2 — и.п.;
3 — поднять левое плечо вверх;
4 — и.п.
4. И.п. — о.с.
1—2 — круговые движения правым плечом назад;
3—4 — то же левым плечом;
5—6 — круговые движения плеч назад;
7—8 — то же вперед.
5. И.п. — стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая на пояс.
1, 2, 3 — пружинистые наклоны вправо;
4 — смена и.п.;
5, 6, 7 — то же влево;
8 — и.п.
6. И.п. — широкая стойка, ноги врозь.
1, 2, 3 — наклон к правой вперед; к левой ноге с касанием ладонями пола;
4 — и.п.
М.у.: коснуться грудью бедра.
7. И.п. — широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны.
1, 2, 3 — поворот направо с пружинистым сгибанием правой ноги, руки на колено;
4 — и.п.;
5, 6, 7 — то же налево.
М.у.: спину держать прямо.
8. И.п. — стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны.
1 — наклон, прогнувшись руки в стороны;
2 — и.п.;
3 — полуприсед, руки вверх;
4 — и.п.
9. И.п. — основная стойка, руки на пояс.
1 — выпад правой вперед;
2 — и.п.;
3 — выпад левой вперед;
4 — и.п.
М.у.: мышцы пресса и спины напряжены.

10. И.п. — стойка на левой ноге, руки на пояс.

1 — встряхнуть правую ногу вперед;

2 — то же в сторону;

3 — то же вперед;

4 — и.п.;

5—8 — повторить с левой ноги.

М.у.: упражнение на расслабление ног.

4. Комплексы специальных упражнений на различные группы мышц

Комплекс упражнений для мышц груди и рук

Форма груди определяется целым рядом факторов. Огромное значение для укрепления мышц груди имеют упражнения, стимулирующие глубокое дыхание, а также упражнения, посредством которых можно укрепить и развить грудные мышцы.

Что же происходит при выполнении упражнений, которые вовлекают в работу грудные мышцы? Прежде всего к ним усиливается приток крови, расширяется сеть капиллярных сосудов, а следовательно, увеличивается поступление к мышечным тканям кислорода и питательных веществ. В результате мышца растет. Кроме того, упражнения для грудных мышц, если их выполнять в соответствующем режиме, позволяют освободиться от лишних жировых отложений.

1. И.п. — упор лежа, руки на ширине плеч.

1—2 — сгибание и разгибание рук в упоре.

2. И.п. — упор лежа, руки — узко.

1—2 — сгибание и разгибание рук в упоре.

3. И.п. — упор лежа, руки широко.

1—2 — сгибание и разгибание рук в упоре.

4. И.п. — лежа на животе, руки в стороны.

1 — отвести руки назад — кверху;

2 — и.п.

5. И.п. — лежа на животе, руки в стороны — книзу.

1 — отвести руки назад — кверху;

2 — и.п.

6. И.п. — лежа на животе, руки на ягодицах ладонями кверху.
1 — отвести руки назад;
2 — и.п.
7. И.п. — сед на пятках, соединить ладони перед грудью.
1—6 — давить ладонью на ладонь;
7—8 — и.п.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и спины

Мышцы брюшного пресса и спины являются основой вашей мощи и силы. Всякий раз, когда вы пытаетесь что-то поднять, наклоняете или поворачиваете туловище, переносите тяжести или стараетесь сохранить равновесие тела, вы используете мышцы брюшного пресса и как непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса — это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Брюшной пресс, кроме того, является залогом физической красоты. О человеке, имеющем хорошо развитые мышцы брюшного пресса, можно сказать, что он уже находится на пути к красивому телу.

1. И.п. — упор, лежа сзади на предплечьях.
1 — согнуть правую вперед;
2 — согнуть левую вперед;
3—4 — принять и.п.
М.у.: ноги держать на весу, не касаясь пола.
2. И.п. — упор, лежа сзади на предплечьях.
1 — согнуть ноги вперед;
2 — и.п.
М.у.: мышцы спины и пресса напряжены.
3. И.п. — лежа на спине, согнув ноги врозь, руки за голову.
1 — левым локтем коснуться правого колена, правый локоть в упоре;
2 — и.п.;
3 — правым локтем коснуться левого колена, левый локоть в упоре;
4 — и.п.
М.у.: не расслабляйте пресс ни на минуту и контролируйте каждое свое движение.

4. И.п. — лежа на спине, согнув ноги врозь, руки за голову.
1 — поднять туловище вперед на 15° , локти в сторону;
2 — и.п.
М.у.: оторвав лопатки от пола, локти в сторону.
5. И.п. — лежа на спине, согнув ноги вперед, руки вдоль туловища.
1 — подняться в сед, руки согнуты;
2 — и.п.
М.у.: мышцы пресса и спины напряжены.
6. И.п. — лежа на спине, руки за голову.
1 — сгибая левую вперед, правым локтем коснуться левого колена;
2 — и.п.;
3—4 — то же с другой.
7. И.п. — лежа на животе, руки вверх;
1 — отвести правую руку назад — кверху, левую ногу назад — книзу;
2 — и.п.;
3 — отвести левую руку назад — кверху, правую ногу назад — книзу;
4 — и.п.
М.у.: сильные мышцы спины могут избавить от болей в позвоночнике, помогают приобрести и сохранить красивую прямую осанку.
8. И.п. — лежа на животе, руки перед собой;
1 — поднять ноги назад — книзу;
2 — развести ноги в стороны;
3—4 — принять и.п.
9. И.п. — стойка на коленях, руки вперед перед собой;
1 — сед на правое бедро, руки влево;
2 — и.п.;
3 — сед на левое бедро руки вправо;
4 — и.п.
10. И.п. — лежа на спине, руки под ягодицами;
1 — поднять ноги вверх под прямым углом;
2 — и.п.
11. И.п. — лежа правым боком с опорой на предплечье;
1 — упор, лежа на правом боку, левая в сторону;
2—3 — держать;
4 — и.п., то же на левом боку.
М.у.: Мускулатура спины, живота и ягодиц образует единое целое.
Результат — хорошая осанка.

Комплекс упражнений для мышц ног

С помощью упражнений можно улучшить форму ног. Форма и объем ног зависят от толщины костей бедра и голени, а также от развития основных мышечных групп. Окружность бедра определяет прежде всего четырехглавая мышца бедра (спереди), а голени — трехглавая (сзади). Эти мышцы могут быть тонкими и слабыми или массивными и тоже слабыми. Все зависит от их тренированности.

Различают следующие формы ног: нормальные (стройные ноги), Х-образные, О-образные. Ноги считаются прямыми, стройными, если во время стойки «смирно» бедра, голени и пятки соединены. Небольшой просвет должен быть выше и ниже коленей и чуть выше голеностопных суставов.

1. И.п. — сед, правая прямая, левая согнута, руки на левом колене.
 - 1 — поднять правую вверх;
 - 2 — и.п.
2. И.п. — сед, правая прямая, левая согнута, руки на левом колене.
 - 1 — поднять правую вверх;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — отвести правую в сторону;
 - 4 — и.п.; то же с левой ноги.М.у.: нога напряжена от бедра до пятки, спина прямая.
3. И.п. — упор, лежа сзади на предплечьях, ноги согнуты вперед.
 - 1 — выпрямить правую ногу;
 - 2 — выпрямить левую ногу;
 - 3—4 — принять и.п.
4. И.п. — упор, лежа сзади на предплечьях, ноги согнуты вперед.
 - 1 — выпрямить ноги вверх;
 - 2 — и.п.
5. И.п. — упор, лежа сзади, ноги согнуты.
 - 1 — ноги врозь;
 - 2 — и.п.
6. И.п. — упор, лежа сзади на предплечьях, ноги согнуты вперед.
 - 1 — ноги врозь;
 - 2 — и.п.
7. И.п. — лежа на спине, прямые ноги вперед, руки под поясницу.
 - 1 — ноги врозь;
 - 2 — ноги скрестно;
 - 3 — ноги врозь;
 - 4 — ноги скрестно.

8. И.п. — лежа на правом боку, правую ногу согнуть назад.
1 — поднять левую ногу вверх — книзу;
2 — и.п.; то же, на левом боку.
9. И.п. — лежа на правом боку, левая нога согнута вперед.
1 — поднять правую ногу вверх книзу
2 — и.п.; то же, лежа на левом боку.
10. И.п. — лежа на спине, ноги согнутые врозь.
1 — поднять таз вверх
2 — и.п.
М.у.: Мышцы ягодиц напряжены.
11. И.п. — стойка на коленях.
1, 2, 3, 4 — наклон назад;
5, 6, 7, 8 — принять и.п.
М.у.: мышцы спины, ягодиц и бедра напряжены.
12. И.п. — лежа на спине, ноги согнуть вперед.
1 — перекат назад стойка на лопатках;
2 — и.п.
13. И.п. — упор, стоя на правом колене с опорой на предплечья, левая назад.
1 — левая назад — кверху;
2 — и.п.; то же с правой ноги.
14. И.п. — упор, стоя на правом колене с опорой на предплечья, левая назад — кверху.
1 — согнуть левую голень назад;
2 — и.п.; то же с правой ноги.
15. И.п. — упор, стоя на коленях с опорой на предплечья.
1 — левая назад — кверху согнута в колене;
2 — и.п.; то же с правой ноги.
М.у.: мышцы ягодиц и трицепс бедра напряжены.
16. И.п. — стойка ноги врозь, лицом к опоре.
1 — подняться на носки;
2 — и.п.
17. И.п. — стойка ноги врозь, лицом к опоре, носки наружу.
1 — подняться на носки;
2 — и.п.
18. И.п. — стойка ноги врозь лицом к опоре, носки вовнутрь.
1 — подняться на носки;
2 — и.п.

19. И.п. — стойка на правой, левую согнуть вперед.
 - 1 — левая назад — книзу;
 - 2 — и.п.; то же правой ногой.
20. И.п. — стойка на правой, левую согнуть вперед.
 - 1 — левая в сторону — книзу;
 - 2 — и.п.; то же правой ногой.
21. И.п. — стойка на правой, левую согнуть вперед.
 - 1 — горизонтальное равновесие на правой;
 - 2 — и.п.

Комплекс на развитие гибкости

Хорошая гибкость помогает избежать травм в быту, при занятиях различными видами спорта. Травмы не будет, если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны и сустав подвижен, то есть сухожилие, связки, мышцы эластичны.

Современная медицина считает, что хорошая подвижность в суставах является показателем долголетия. Физические упражнения способны омолаживать суставы, межпозвоночные хрящи: улучшается их питание и кровообращение, рассасываются лишние соли. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми — эффективное средство профилактики такого распространенного заболевания, как остеохондроз.

Упражнения на гибкость включают большой арсенал движений и подразделяются на пассивные, активные и смешанного типа. Под пассивными упражнениями на гибкость понимаются движения, которые используются за счет внешних сил (тяжесть тела, партнер, снаряд или отягощение). Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные движения) и статического (удержание позы) характера.

1. И.п. — сед ноги врозь.
 - 1 — наклон к левой ноге;
 - 2 — наклон к середине;
 - 3 — наклон к правой ноге;
 - 4 — и.п.
2. И.п. — сед ноги врозь.
 - 1—8 — наклон правой с захватом, держать;
 - 1—8 — наклон к середине, держать;
 - 1—8 — наклон к левой с захватом, держать.

3. И.п. — сед.
1—4 — пружинящие наклоны;
5—8 — наклон с захватом, держась.
4. И.п. — упор присев на правой, левая назад на носок.
1—7 — пружинящие сгибания правой;
8 — и.п.; то же на левой ноге.
5. И.п. — упор присев на правой, левая назад колено на полу.
1—2 — сгибание и разгибание рук в упоре.
М.у. — то же на левой ноге.
6. И.п. — упор присев на правой, левая назад колено на полу, с опорой на предплечья.
1—8 — держать.
М.у. — то же на левой ноге.
7. И.п. — сед ноги врозь.
1—7 — наклон вправо, левая рука вверх, держать;
8 — и.п., то же влево.
8. И.п. — сед, согнув ноги в стороны, стопы касаются друг друга.
1—4 — пружинящие наклоны вперед;
5—8 — держать.
9. И.п. — лежа на спине, правую согнуть вперед с захватом.
1—6 — правая вперед — кверху, держать;
7—8 — и.п.; то же с левой ноги.
10. И.п. — сед на пятках.
1—6 — наклон назад, опуститься на предплечья, держать;
7—8 — и.п.
11. И.п. — широкая стойка ноги врозь.
1 — глубокий присед, опереться руками о колени;
2—6 — держать;
7—8 — и.п.

Комплекс упражнений на расслабление

Лучший способ снимать ненужное напряжение — это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановленные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование

энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Систематические занятия с использованием комплекса упражнений на расслабление позволяют научиться полноценно расслаблять свое тело и, следовательно, снимать как мышечное, так и эмоциональное напряжение.

1. И.п. — сед, согнув ноги в стороны, правая сверху, пальцы переплести перед грудью.
1—6 — спину округлить, руки вперед, ладонями наружу;
7—8 — и.п.
2. И.п. — сед, согнув ноги в сторону, правая сверху, пальцы переплести перед грудью.
1—6 — руки вверх, ладонями наружу;
7—8 — и.п.
3. И.п. — сед, согнув ноги в сторону, правая сверху, руки назад за спину.
1—6 — отведение рук назад до отказа;
7—8 — и.п.
4. И.п. — сед, согнув ноги в сторону, правая сверху.
1—8 — перекат назад стойка на лопатках;
1—6 — лежа на спине, согнувшись, носками коснуться пола за головой;
7—8 — и.п.

V. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТЯГОЩЕНИЙ И ТРЕНАЖЕРОВ В ШЕЙПИНГЕ

Со времен глубокой древности люди знали, что занятия физической культурой помогают быть им здоровыми и сильными. Движение, как считал древнегреческий ученый философ Платон, есть «целительная часть медицины». Плутарх говорил, что движение — это «кладовая жизни».

От постоянных и разнообразных физических тренировок человеческое тело приобретает красоту и силу. Кроме того, понятие красоты человеческого тела включает в себя легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие и внутреннее здоровье.

Обладать красивым телом и отменным здоровьем — это своего рода талант, с которым человек рождается и который, как и любой другой дар, требует постоянного здоровья, развития и совершенствования. Но даже если все эти качества не подарены природой, их можно выработать самостоятельно. И делается это не иначе как с помощью физкультуры и спорта. Они, словно резец скульптора, отшлифовывают фигуру, делая движения грациозными, а дух — сильным.

Чем больше человек двигается, тем выше потенциал его внутренних физических и духовных сил. Дефицит двигательной активности негативно влияет не только на внешнюю красоту, но и пагубно воздействует на здоровье.

Учеными было установлено: если человек не посвящает должного времени физическим упражнениям, то после 25 лет он начинает резко терять выносливость, быстроту реакции и гибкость.

Даже самый банальный подъем по лестнице вызывает в организме массу самых разнообразных процессов. Одна ступенька на которую поднялся человек, продлевает его жизнь на 4 секунды.

Занятия физкультурой способствуют не только внутреннему здоровью, но и внешней красоте. Долго оставаться красивым и внешне привлекательным можно, скорректировав свою фигуру таким образом, чтобы все в ней было пропорционально. Главное — уметь объективно оценивать недостатки своей фигуры и правильно выбрать средство для их устранения.

Специально подобранные упражнения помогут вам отшлифовать фигуру независимо от того, каким весом и телосложением вы обладаете. Чтобы получить нужный результат, необходимо избрать верное средство для его достижения. Одним из таких средств могут стать физические упражнения с отягощениями.

Нельзя сразу же начинать поднимать многокилограммовую штангу, если раньше вы никогда этим не занимались. Нельзя и резко перестраивать свою жизнь, приучать свой организм к совершенно иной нагрузке.

Силовая гимнастика, то есть физические упражнения с дополнительным отягощением, направлена на то, чтобы развивать мускулатуру тела, а также наряду с этим и продлить внешнюю красоту на долгие годы.

Физические упражнения с отягощениями не только способствуют развитию и наращиванию мышц, но и укрепляют дух, прививают дисциплину и воспитывают чувство самодостаточности.

Далеко не все начинают заниматься силовой гимнастикой, для того чтобы нарастить массу тела, развить мускулатуру. Силовая гим-

настика, разработанная специально, поможет вам укрепить уже имеющийся мышечный потенциал, а также сформирует красивую фигуру и поможет долгое время поддерживать ее в таком состоянии.

Как уже говорилось выше, тренировки с отягощением рекомендованы лишь подготовленным физически людям. А как быть тем, кто желает заниматься этим видом спорта, но не имеет специальной подготовки? Вам придется отложить на какое-то время тренировки и для начала заняться каким-либо другим видом спорта.

Итак, если вы готовы начинать тренировку, то вам следует знать, какие виды отягощений существуют и как они влияют на развитие и укрепление различных групп мышц.

Есть множество самых разнообразных приспособлений, которые используются для занятий силовой гимнастикой.

Гантели. Это наиболее популярное отягощение используют особенно часто при занятиях силовой гимнастикой. Гантели самого разного веса и формы можно приобрести практически в любом спортивном магазине. Они удобны в применении и при хранении не требуют много места.

Помимо традиционных гантелей существуют еще и специальные для начинающих. Внутри они полые. Это сделано для того, чтобы постепенно увеличивать их вес во время занятий. Такие гантели наполняются водой или песком, что делает возможным их применение для разнообразных упражнений.

Есть совсем легкие гантели по 500 г и более тяжелые — до 8 кг. Это так называемые цельные гантели, то есть их вес постоянен. Разборные по виду напоминают небольшую штангу. Их вес можно регулировать с помощью съемных блинов. Вес грифа подобной гантели составляет 1 кг, такой же вес имеет каждый блин. На одной гантели бывает обычно по несколько блинов: от двух до пяти с каждой стороны. Таким образом, вы можете регулировать ее вес от 1 до 11 кг (полный комплект — максимальный).

Снимая или прибавляя по одному блину с каждой стороны, можно подобрать оптимальный вес наполнителя, чтобы знать, с каким весом вы будете работать.

С помощью гантелей можно работать над укреплением мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.

Какой бы комплекс упражнений вы ни избрали для себя, гантели вам понадобятся в любом случае. Ни один тренировочный комплекс не обходится без упражнений с ними.

Гири — это еще одно средство для занятий силовой гимнастикой. В отличие от гантелей они не бывают разборными. Гири тяжелее

гантелей, поэтому тем, кто только начинает заниматься силовой гимнастикой, они могут не пригодиться, а если и понадобятся, то минимального веса.

Минимальный вес гири — 16 кг, существуют по 24 и 32 кг. Такие тяжелые могут пригодиться, если вы решили всерьез заняться бодибилдингом.

Упражнения с гирями весьма похожи на упражнения с гантелями. Они также направлены на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, шеи, рук и груди.

Штанга — наиболее тяжелый спортивный инвентарь. Ее используют в основном для наращивания мускулатуры. Если не собираетесь заниматься целенаправленным накоплением мышечной массы, вам не придется делать упражнение со штангой. Можно иметь в своем спортивном арсенале небольшую штангу с минимальным весом, для того чтобы делать по несколько подходов во время каждого занятия.

Занятия со штангой в этом случае не будут направлены на то, чтобы нарастить мышечную массу, они лишь подействуют общеукрепляющее на все мышцы вашего тела. Упражнения со штангой делают преимущественно на укрепление и развитие мускулатуры груди, спины, живота и рук.

Утяжелители ступней и манжеты — это один из видов отягощений. Утяжелители ступней и манжеты — это во многом схожий спортивный инвентарь, который используется для укрепления рук и ног.

Такие утяжелители не трудно изготовить и самостоятельно, причем такого веса, который сочтете необходимым для себя.

Этот вид инвентаря шьется из плотной материи, которая не пропускает песок. Желательно сложить ткань в несколько слоев и сшить в виде небольшого мешочка прямоугольной формы. Затем утяжелитель наполняется песком до необходимого веса, тщательно зашивается. К концам мешочка пришивается широкий кусок плотной материи в виде ленты, которая служит для того, чтобы надевать утяжелитель на запястья или ступни.

В соответствии с тем, где будут использоваться утяжелители (на руках или ногах), их шьют с разным весом и разных размеров, чтобы удобнее пользоваться ими.

Можно сшить несколько различных по весу утяжелителей, чтобы с одними начинать тренировку, а с другими упражняться в будущем, когда потребуются большая нагрузка и усиление веса.

1. Комплекс упражнений с гантелями

Упражнения для мышц рук

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1—2 кг. Поднимите руки вверх, затем опустите к плечам, разведя локти в стороны.

Это упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча (трицепса). Мужчинам выполнять его нужно 4 подхода по 10 раз, женщинам — 3 подхода по 10 раз.

2. Сядьте на стул. Ноги широко расставьте в упоре. Возьмите в одну руку гантель весом не менее 2 кг. Локтем свободной руки опирайтесь на одно колено, нагнитесь немного вперед и, держа гантель в руке, сгибайте руку в локтевом суставе, касаясь ею плеча.

Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и развитие двуглавых мышц плеча (бицепса). Мужчинам нужно выполнять его 3 подхода для каждой руки по 10 раз, женщинам — 2 подхода для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом по 1 кг. Разведите руки в стороны, а затем сгибайте в локтях, касаясь ими плеч.

Действия будут способствовать укреплению и развитию двуглавых и трехглавых мышц плеча. Мужчины должны выполнять 3 подхода по 10 раз, а женщины — 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, в одну руку возьмите гантель весом 2 кг. Свободную руку поставьте на пояс. Прямую опущенную руку с гантелью следует поднимать в сторону до горизонтального положения.

Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам следует делать 3 подхода по 12 раз для каждой руки, а женщинам — 2 подхода по 8 раз.

5. Лягте на специальную скамейку. Ноги согнуты в коленях, опустите на пол так, чтобы ступни устойчиво стояли на полу. В каждую руку возьмите по гантели весом 1 кг. Поднимите их вверх. Затем опустите руки вниз, к груди, при этом локти должны опускаться вдоль туловища.

Направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам нужно 4 подхода по 8 раз, а женщинам — 2 подхода по 8 раз.

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед под углом 45° . В руки возьмите гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин) каждая. Опустите их вниз и подтягивайте одновременно обе руки к плечам.

Направлено на укрепление и развитие двуглавой и трехглавой мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам — 4 подхода по 16 раз.

Упражнения для мышц плеча

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин), опустите их вниз. Поднимите и опустите плечи.

Направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполнять упражнение нужно мужчинам 5 подходов по 20 раз, женщинам — 4 подхода по 20 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин).

Правую руку согните в локте под прямым углом и поднимите вверх. Левую согнутую опустите вниз. Попеременно меняйте положение рук. Это упражнение направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполняйте таким образом: мужчины 5 подходов по 20 раз, а женщины — 5 подходов по 16 раз.

Упражнения для мышц спины

1. Лягте на спортивную скамейку. Ноги опустите на пол. Возьмите в каждую руку по гантели весом по 1 кг (для женщин) и по 2 кг (для мужчин). Поднимите их вверх, затем опустите их к груди, разводя при этом локти в стороны. Согнутые в локтях руки должны оставаться в горизонтальном положении относительно пола.

Направлено на укрепление и развитие трапециевидной мышцы спины. Мужчины выполняют в 3 подхода по 8 раз, а женщины — в 2 подхода по 6 раз.

2. Лягте на скамейку на живот, ноги должны быть вытянуты. В каждую руку возьмите по гантели весом 1 кг (для женщин) и 2 кг (для мужчин), опустите их вниз к полу. Затем одновременно поднимайте руки в стороны, оставляя их прямыми.

Направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы, а также верхних мышц спины. Мужчины делают 3 подхода по 10 раз, а женщины — 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, в одну руку возьмите гантели весом 6 кг. Свободной рукой обопритесь о сиденье стула, руки с гантелью опустите к полу. Затем начинайте медленно подтягивать руку с отягощением к груди, при этом локоть назад.

Направлено на укрепление и развитие трапециевидной мышцы. Мужчины выполняют 4 подхода по 10 раз, а женщины — 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 5 кг (для женщин) и 6 кг (для мужчин). Ноги слегка согнуты в коленях, спину держите прямо. Разводите прямые руки с гантелями в стороны до горизонтального положения.

Направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы спины. Мужчинам нужно 2 подхода по 10 раз, а женщинам — 2 подхода по 6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 3 кг (для женщины) и 5 кг (для мужчин). Разведите их в стороны, повернув ладонями вперед. Затем сгибайте их в локтях, подводя гантели к груди. При этом следите за тем, чтобы руки оставались параллельно полу. Не опускайте локти вниз.

Направлено на укрепление и развитие мышц спины верхнего пояса. Для мужчин 3 подхода по 10 раз, а для женщин — 2 подхода по 8 раз.

Упражнения для мышц груди

1. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги, согнутые в коленях, поставьте на пол. В руки возьмите по гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Отводите слегка согнутые в локтях руки назад, за голову.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам надо 4 подхода по 12 раз, а женщинам — 2 подхода по 10 раз.

2. Встаньте прямо. В руки возьмите по гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Вытяните их вперед ладонями вверх. Сгибайте руки в локтях, подтягивая их к плечам. Руки должны оставаться в горизонтальном положении.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди, а также мышц спины и верхнего пояса. Мужчинам нужно 3 подхода по 12 раз, а женщинам — 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите 1 гантель весом 6 кг (для женщин) и 8 кг (для мужчин) обеими руками и вытя-

ните вперед перед собой на уровне груди. Затем прижмите руки с гантелями к груди, согнув при этом локти и расставив их в стороны.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам надо 5 подходов по 16 раз, а женщинам — 3 подхода по 10 раз.

4. Сядьте на стул. Ноги расставьте в стороны. Спина должна быть прямой. Гантель весом 6 кг (для женщин) и 8 кг (для мужчин) поднимите над головой. Руки слегка согните в локтях. Затем медленно отводите назад, за голову, насколько это возможно, удерживая их в этом положении несколько секунд. Потом вернитесь в исходное положение.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно 4 подхода по 12 раз, а женщинам — 3 по 10 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели по 2 кг (для женщин) и по 5 кг (для мужчин) каждая. Вытяните их вперед на уровне груди. Начинайте делать упражнение «ножницы».

Рассчитано на укрепление и развитие мышц грудной области. Мужчинам нужно 4 подхода по 10 раз, а женщинам — 2 подхода по 8 раз.

2. Комплекс упражнений с гирями

Упражнения для мышц рук

1. Встаньте прямо, в каждую руку возьмите гирию весом 16 кг. Руки опустите вдоль туловища тыльной стороной, ладони поверните вверх. Поднимайте руки к плечам, сгибая в локтях. Выполняйте в 3 подхода по 10 раз.

Направлено на развитие и укрепление трехглавой и двуглавой мышц рук, а также мышц кисти.

2. Сядьте на стул, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на пояс. В левую возьмите гирию весом 16 кг. Руку с гирей локтем обоприте о левое колено так, чтобы гирия была на весу. Сгибая кисть руки, поднимайте и опускайте гирию, ладонь при этом должна быть направлена вверх. То же сделайте с другой рукой. Делайте 3 подхода по 10 раз.

3. Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Возьмите в одну руку гирию весом 16 кг. Другую руку положите на пояс. Руку с гирей поднимите вверх над головой, затем опустите и поднимите руку с гирей за голову таким образом, чтобы локоть оставался неподвижным. То же повторите другой рукой.

Направлено на развитие и укрепление трехглавой мышцы плеча. Выполняйте его 3 подхода по 10 раз.

4. Встаньте около стула. Наклонитесь к нему и обопритесь одной рукой на сиденье. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. В другую руку возьмите гирю весом 16 кг. Вытяните ее назад вдоль туловища. Затем начинайте сгибать руку в локте. Спина при этом должна оставаться прямой, а локоть — неподвижным. То же повторите с другой рукой.

Направлено на развитие и укрепление трехглавой мышцы плеча. Выполняйте его по 3 подхода по 10 раз.

5. Встаньте прямо. В одну руку возьмите гирю весом 16 кг. Свободную поставьте на пояс. Руку с гирей поднимите по касательной вверх, к груди, следя за тем, чтобы локоть оставался неподвижным. Движение рукой напоминает движение во время марширования. То же повторите другой рукой.

Направлено на развитие и укрепление мышц кисти руки. Выполняете его 3 подхода по 10 раз.

Упражнения для мышц спины

1. Встаньте около стула.левой рукой обопритесь о сиденье стула. Следите за тем, чтобы спина была прямая. В правую руку возьмите гирю весом 24 кг. Колени должны быть слегка согнуты. Левая нога находится немного впереди, правая рука — с гирей внизу. Начинайте подтягивать гирю к груди, затем опускайте вниз. То же самое проделайте другой рукой.

Направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы спины. Выполняйте 5 подходов по 10 раз.

2. Встаньте прямо, в каждую руку возьмите по гире весом 24 кг каждая. Ноги расставьте пошире. Спину держите прямо. Подтягивайте руки с гирями к груди и опускайте.

Направлено на укрепление и развитие мышц спины. Выполняйте 5 подходов по 10 раз.

Упражнение для мышц шеи

Лягте на спортивную скамейку на живот. Голова должна оставаться на весу. На шею повесьте широкую прочную ленту, на которую закрепите гирю весом 24 кг. Поднимайте и опускайте голову 3 подхода по 12 раз.

Упражнения для мышц груди

1. Лягте на спину на спортивную скамейку. В руки возьмите по гире весом 16 кг каждая. Ноги расставьте по обеим сторонам скамейки и упритесь ступнями в пол. Разводите руки в стороны до горизонтального положения, немного сгибая их в локтях. Затем поднимайте вверх.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Выполняйте 5 подходов по 12 раз.

2. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги расставьте и упритесь ступнями в пол. В руки возьмите гири весом 16 кг каждая. Руки должны быть слегка согнуты в локтях. Отводите их назад, за голову, а затем возвращайте их вперед, располагая вдоль туловища.

Направлено на развитие и укрепление мышц груди. Выполняйте 5 подходов по 12 раз.

3. Комплекс упражнений со штангой

Упражнения для мышц рук и плеч

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки штангу весом 20 кг (для женщин) и 40 кг (для мужчин). Держите ее ладонями вверх. Поднимайте штангу к груди.

Направлено на развитие и укрепление двуглавой мышцы плеча. Выполнять его мужчинам нужно 5 подходов по 15 раз, женщинам — 5 подходов по 12 раз.

2. Сядьте на стул. Возьмите в руки штангу весом 20 кг (для женщин) и 40 кг (для мужчин). Поднимите ее над головой. Затем опустите ее вниз, к плечам, за голову.

Направлено на укрепление и развитие мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 5 подходов по 12 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки штангу весом 20 кг (для женщин) и 40 кг (для мужчин). Поднимите ее над головой. Затем начинайте опускать штангу вниз, к груди, перед собой.

Направлено на укрепление и развитие мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 5 подходов по 12 раз.

Упражнение для мышц груди

Лягте на спортивную скамейку, на спину. Ноги поставьте в упор на пол. Возьмите в руки штангу весом 25 кг (для женщин) и 50 кг (для мужчин). Поднимайте руки со штангой вверх и опускайте к груди.

Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 4 подхода по 12 раз.

Упражнение для мышц спины

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите штангу весом 20 кг (для женщин) и 50 кг (для мужчин). Возьмите руками за гриф штанги и опустите к полу, но не кладите.

Направлено на развитие и укрепление мышц спины. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 4 подхода по 12 раз.

Упражнения для мышц ног

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите штангу весом 20 кг (для женщин) и 50 кг (для мужчин). Положите ее на плечи за головой. Начинайте глубокие приседания, следите за тем, чтобы спина была прямой. Под пятки нужно подложить небольшие брусочки размером примерно 10 x 10 x 5 см. Это делается для того, чтобы вместе с мышцами ног не развивались ягодичные мышцы. Если же вы хотите развивать и их, брусочки нужно убрать.

Направлено на развитие и укрепление мышц ног. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 5 подходов по 12 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите штангу весом 30 кг (для женщин) и 60 кг (для мужчин). Положите ее на плечи за головой. В этом положении начинайте подниматься на носочки и опускаться на всю ступню.

Направлено на укрепление и развитие икроножных мышц. Выполнять его нужно мужчинам 5 подходов по 15 раз, а женщинам — 4 подхода по 12 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На плечи положите штангу весом 20 кг (для женщин) и 40 кг (для мужчин). Начинайте наклоны вперед. Наклоняться нужно до горизонтального положения. Следите за тем, чтобы спина во время наклонов была прямой.

Направлено на укрепление и развитие мышц спины.

4. Сядьте на стул. Возьмите в руки штангу весом 20 кг (для женщин) и 40 кг (для мужчин). Положите ее на плечи за головой. Начинайте повороты корпуса в стороны, следя за тем, чтобы таз оставался неподвижным.

Направлено на укрепление и развитие трапецевидной и других мышц спины. Выполнять его нужно мужчинам 3 подхода по 20 раз, а женщинам — 3 подхода по 16 раз.

4. Комплекс упражнений с утяжелителями

Упражнения для мышц рук и плеч

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наденьте на запястье рук манжеты с утяжелителями весом по 2 кг. Опустите руки вниз. Поднимайте их вверх через стороны. Следите за тем, чтобы руки все время оставались прямыми.

Направлено на укрепление и развитие мышц кисти. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам 5 подходов по 16 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. На запястья рук наденьте утяжелители по 2 кг. Поднимайте руки вперед и вверх, затем опускайте.

Направлено на укрепление и развитие мышц плеча. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, женщинам — 5 подходов по 16 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На запястье рук наденьте утяжелители 2 кг. Опустите их вниз по сторонам. Начинайте поднимать их вверх через стороны к плечам, сгибая руки при этом в локтях и разводя их в стороны.

Направлено на развитие и укрепление кистей и двуглавой мышцы плеча. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам 4 подхода по 20 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед до прямого угла. На запястьях рук укрепите утяжелители весом 2 кг. Вытяните руки вперед. Одновременно подтягивайте их к груди.

Направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам — 4 подхода по 16 раз.

Упражнения для мышц живота

1. Встаньте прямо, ноги расставьте как можно шире и согните в коленях. На запястьях укрепите утяжелители. Поднимите руки вверх.

Начинайте делать наклоны в стороны с поднятыми вверх руками. Следите за тем, чтобы нижняя часть тела оставалась неподвижной.

Направлено на укрепление и развитие косых мышц живота. Выполнять мужчинам 5 подходов по 10 наклонов в каждую сторону, а женщинам — 4 подхода по 8 наклонов в каждую сторону.

2. Лягте на пол на спину и обопритесь на локти. На лодыжках ног укрепите утяжелители. Ноги вытяните, поднимайте и опускайте их до угла в 45° . Направлено на укрепление и развитие мышц живота. Выполнять мужчинам 4 подхода по 20 раз, а женщинам — 3 подхода по 16 раз.

3. Лягте на пол на спину. Обопритесь на локти. Вытяните ноги, укрепив на лодыжках утяжелители. Начинайте делать ногами упражнение «ножницы».

Направлено на укрепление и развитие мышц живота. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, женщинам — 4 подхода по 16 раз.

Упражнения для мышц ног

1. Лягте на спортивную скамейку на живот. Ноги должны оставаться на весу. На лодыжках закрепите утяжелители по 5 кг каждая. Начинайте сгибать ноги в коленях до образования угла в 45° . Сгибать ноги нужно попеременно: сначала левую, затем правую.

Направлено на укрепление и развитие икроножных мышц. Выполнять мужчинам 5 подходов по 16 раз для каждой ноги, женщинам — 4 подхода по 12 раз для каждой ноги.

2. Сядьте на стул. На лодыжках ног закрепите утяжелители весом 5 кг каждый. Спина прямая. Руками возьмитесь за сидение. Ноги вытяните вперед. Поднимайте прямые ноги до горизонтального положения.

Направлено на укрепление и развитие икроножных мышц, а также мышц передней поверхности бедра. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам — 4 подхода по 16 раз.

3. Лягте на спортивную скамейку на живот. К лодыжкам прикрепите утяжелители по 5 кг. Руками возьмитесь за край скамейки. Поднимайте прямые ноги до угла в 45° .

Направлено на укрепление и развитие мышц задней поверхности бедра. Выполнять мужчинам 5 подходов по 20 раз, а женщинам — 4 подхода по 16 раз.

4. Сядьте на стул. К ногам прикрепите утяжелители весом 2—3 кг. Руками возьмитесь за сиденье стула. Ноги поставьте на пол, согнув в коленях. Начинайте поднимать ноги, согнутые в коленях.

Направлено на укрепление и развитие мышц живота и передней поверхности бедра. Выполнять мужчинам 5 подходов по 16 раз, а женщинам — 3 подхода по 12 раз.

Упражнение для мышц спины

Лягте на пол на живот. На запястьях рук и на лодыжках ног укрепите утяжелители. Руки вытяните вперед. Поднимайте верхнюю часть туловища вместе с прямыми руками и выпрямленными ногами.

Направлено на укрепление и развитие всех мышц спины. Выполнять мужчинам 5 подходов по 16 раз, а женщинам — 3 подхода по 12 раз.

5. Рекомендации

Для упражнений с отягощениями, особенно с гирями и штангой, рекомендуем использовать специальный ремень. Его можно приобрести в спортивных магазинах. Он служит для того, чтобы во время занятий с отягощениями (особенно с большим весом) не растянуть поясничные мышцы.

Перед гимнастикой с отягощениями необходима разминка. Это делается с целью не сорвать и не растянуть мышцы.

Вместо традиционной разминки можно ограничиться растяжкой мышц. Хорошо подготовленные и эластичные мышцы подвергаются значительно меньшему риску быть сорванными.

Как известно, занятия спортом способны продлить не только внешнюю красоту и молодость, но и долго поддерживать организм в отличном состоянии. Однако заниматься спортом не рекомендуется при некоторых видах заболеваний или людям с ослабленным здоровьем. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. В этом случае обязательно следует проконсультироваться с врачом.

При различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы занятия силовыми видами спорта категорически запрещены. При легкой форме таких заболеваний, как тахикардия, брадикардия, аритмия, гипертония, гипотония, нагрузки должны быть минимальными. Время занятий и максимальные нагрузки должны определяться врачом. При серьезных же сердечных болезнях (шумах в сердце, различных пороках сердца, сильной гипертонии) физические упражнения с отягощениями категорически запрещены.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта усиленные занятия силовыми видами спорта не рекомендуются. Небольшие нагрузки разрешены, хотя они должны также определяться лечащим врачом.

Поражения легочной системы также препятствуют занятиям силовыми видами спорта, а при болезнях дыхательных путей они категорически противопоказаны.

Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями с повышенными нагрузками людям с большой потерей зрения, особенно при миопии высокой степени и астигматизме.

Людям, страдающим деминерализацией костной системы и повышенной хрупкостью костей, занятия силовыми видами спорта противопоказаны.

Заболевания опорно-двигательной системы (различные поражения и повреждения мышц, мышечные спазмы, повреждения сухожилий) препятствуют занятиям спортом с повышенными физическими нагрузками.

При повреждениях и переломах костей не рекомендованы большие физические нагрузки, особенно в тяжелых случаях.

Людям, перенесшим любые операции, в течение года нельзя заниматься силовыми видами спорта. В противном случае швы, оставшиеся после операционных вмешательств, могут разойтись.

Тем, кто страдает заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет, Базедова болезнь), не рекомендованы занятия спортом с большими отягощениями, максимальным может быть вес 2 кг.

Болезни мочеполовой системы (камни в почках) не располагают к занятиям с отягощениями, так как упражнения вызывают движение камней, что может привести к болезненным результатам.

Все заболевания, касающиеся желчевыводящих путей (камни в желчном пузыре, холецистит, увеличение печени), также не предусматривают занятия спортом с большими физическими нагрузками.

При варикозном расширении вен и при воспалении геморроидальных узлов любые занятия силовыми видами спорта, даже с минимальными нагрузками, запрещены.

При любом повреждении суставов (вывихи, артрозы) какие бы то ни было физические нагрузки не желательны.

При разного рода невралгиях занятия спортом с большими нагрузками запрещены. Если страдаете невралгией легкого характера, предварительно следует проконсультироваться с врачом.

Кроме того, людям, перенесшим серьезные заболевания воспалительного или инфекционного характера, не следует начинать занятия силовыми видами спорта сразу после выздоровления. Во время восстановительного периода необходимо принимать витамины и проходить курс специальной терапии.

Помните, что любые физические нагрузки, если они не соразмерны с возможностями вашего организма, не только не принесут вам пользы, но и нанесут непоправимый вред вашему здоровью. Поэтому все занятия спортом нужно координировать с физическим состоянием, чтобы реально укрепить тело и закалить дух.

VI. ТЕСТИРОВАНИЕ В ШЕЙПИНГЕ

Тестирование и оценка динамики состояния занимающихся является одним из важных мероприятий в оздоровительной тренировке, особенно персональной. Оно позволяет оценить уровень физического развития и на этой основе рекомендовать ту или иную программу занятий.

Перед тестированием необходимо провести инструктаж, подробно объяснить необходимость того или иного теста, условия выполнения контрольных упражнений и т.п. В случае затруднения выполнения контрольного теста, плохого самочувствия, в особенности при определении работоспособности, следует прекратить тестирование и рекомендовать дополнительное обследование у врача.

К сожалению, проблема избыточного веса сегодня очень актуальна. От нее страдает значительная часть населения земного шара. Определение *индекса массы тела* (ИМТ) может стать отправной точкой в стремлении привести свой вес в порядок. Самых методик определения избыточного веса достаточно много. Можно ИМТ рассчитать по формуле: вес в килограммах поделить на рост в метрах в квадрате. Например, 75 кг делим на 1,7 x 1,7 м. ИМТ в данном случае составляет 25,9 кг/м². Если эта цифра находится в пределах 18,5—24,9, то ваш вес в норме. Показатель 10—18,4 указывает на дефицит массы тела. Промежуток 25—29,9 свидетельствует о том, что у вас избыточный вес. Если ИМТ 30—34,9, то у вас ожирение. Показатель 40—70 указывает на резко выраженное ожирение.

1. Определение гибкости

Наиболее приемлемыми методиками оценки гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения, например, гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая — вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице 3.

Таблица 3

Оценка гибкости плечевого пояса

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см	средняя	2
Между пальцами расстояние больше 4 см	ниже средней	1

Контрольные упражнения выполняются в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка или просто полотенце. Из положения руки внизу выполняется круговое движение назад в плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками. Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Тестируемый не должен пытаться с первой попытки выполнить упражнение в узком хвате. Допускается несколько попыток, расстояние между кистями постепенно уменьшается. Фиксируется лучший результат — наименьшее расстояние. По таблице 4 определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

Таблица 4

Уровень пассивной гибкости в плечевых суставах

Расстояние между кистями (в см)	Общая характеристика	Баллы
до 85	превосходная	4
до 95	хорошая гибкость	3
до 120	средняя гибкость	2
более 120	ниже средней	1

Следующая группа тестов служит контролем подвижности позвоночного столба. Два из них — наклоны в стороны из положения, стоя и сидя на стуле. Помимо подвижности позвоночника они оценивают эластические свойства мышц туловища. Третий тест этой группы — наклон вперед, качество выполнения которого во многом зависит от эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. В таблице 5 приведено описание контрольных упражнений, способ измерения и оценка в баллах.

Таблица 5

Определение подвижности позвоночного столба

Описание тестов	Измерение	Оценка в см	Оценка в баллах
1. Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку в правой, затем — в левой руке, выполнить наклон точно в сторону (влево), руки прямые, спина касается стены	Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости. Общий показатель определяется как сумма двух измерений, деленная на два	более 28	4
		более 22	3
		более 18	2
		менее 18	1
2. Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула, ноги врозь, наклон вправо и влево. Выполняется медленно, до болевых ощущений	Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовали прямой угол. Измерение проводится с помощью сантиметровой линейки	Кисть касается пола.	4
		Кулак касается пола.	3
		Кончики пальцев касаются пола.	2
		Расстояние более 3 см	1
3. Стоя на полу, наклон вперед, колени прямые		Ладони лежат на полу.	4
		Кулаки касаются пола.	3
		Пальцы касаются пола.	2
		Расстояние более 3 см	1

На основе проведенного тестирования можно найти среднюю величину и сделать определенное заключение об уровне развития гибкости. Общая гибкость равна сумме оценок тестов, деленной на количество тестов. Общее заключение и рекомендации приведены в таблице 6.

Таблица 6

Определение уровня развития гибкости

Баллы	Качественная оценка	Рекомендации
1	Неудовлетворительная	Следует регулярно заниматься стретчингом: самостоятельно 4—5 раз в неделю или 2—3 раза в клубах. Если упражнения на растягивание вызывают боли в суставах, обратитесь к врачу
2	Удовлетворительная	Занимайтесь самостоятельно 2—3 раза в неделю. Занятия стретчингом, йогой также позволяют улучшить гибкость
3	Хорошая	Вы можете быть довольны: ваши суставы, связки, мышцы в хорошем «рабочем» состоянии. Однако не исключайте занятия стретчингом для поддержания хорошего уровня
4	Очень хорошая	Больше внимания уделяйте развитию силы, выносливости. Не забывайте после тренировки на силу выполнять упражнения на растягивание для гармоничного развития тела

2. Определение типа телосложения

В погоне за пропорциями мирового стандарта необходимо учитывать, к какому типу телосложения вы принадлежите. Ученые-физиологи выделили три типа женского телосложения: астеники, нормостеники, гиперстеники.

От того, к какому типу вы принадлежите или от особенностей вашего строения, может зависеть ваш вес, пропорции и параметры тела. Чтобы выяснить, к какому типу телосложения вы относитесь, необходимо измерить объем запястья возле кисти руки.

У женщин астенического типа телосложения объем запястья будет равен 15 см. У нормостеников — от 15 до 18 см. Гиперстеники имеют объем запястья 18 см и более.

Выяснив свой тип телосложения, вы сможете узнать, к каким результатам необходимо стремиться и какие пропорции являются идеальными для вашего роста и телосложения.

Приведенная схема выполнена в результате измерительных операций параметров девушек, чей рост превышает 164 см.

Каждый коэффициент нужно умножить на число, обозначающее ваш рост в сантиметрах. В результате вычислений вы узнаете эталонный показатель, который соответствует вашему типу телосложения.

Окружность шеи	0,190
Окружность груди	0,560
Окружность талии	0,398
Окружность бедер	0,578
Длина ног	0,533

Все измерительные процедуры нужно проводить очень самокритично, иначе получится неверный результат.

Антропометрические данные красивых фигур молодых женщин

Антропометрические показатели	Типы телосложения		
	астенический	нормостенический	гиперстенический
Рост (см)	168—172	166—170	166—168
Масса тела (кг)	54—56	57—59	62—63
Длина ног (см)	92—94	88—92	86—94
Окружности (см):			
груди	88—90	92—100	96—104
талии	60—62	65—68	70—76
бедер	90—92	93—98	96—100
запястья	15—15,8	16—18	более 18,5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопянц, М. Сила плюс грация : атлетическая гимнастика для всех / М. Акопянц, Б. Подливаев. — М. : ФиС, 1990.
2. Андерсен, Б. Растяжка для всех / Б. Андерсен. — Минск : ООО Попурри, 2002. — 224 с.
3. Беднарская, И. Искусство быть красивыми / И. Беднарская. — М. : Просвещение, 1994.
4. Бабушкин, Г.Д. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях физкультурно-педагогической деятельности / Г.Д. Бабушкин, А.Н. Двоеглазов // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 3—4. — С. 11—13.
5. Бирюков, А. Массаж — спутник здоровья / А. Бирюков. — М. : Просвещение, 1992.
6. Брунгард, К. Плоский живот за 3 минуты в день / К. Брунгард. — М. : ЭКСМО, 2004. — 128 с.
7. Вендровска, С. 100 минут красоты и здоровья / С. Вендеровска. — М. : Анонс, 1992.
8. Теория и методика гимнастики : учебник для студентов высших пед. учебных заведений / Под ред. Н.Н. Филипповича. — М. : ФиС, 1961. — 376 с.
9. Горцев, Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. — М. : Вече, 2001. — 320 с.
10. Ермолаев, О. Учимся дышать правильно / О. Ермолаев. — М. : Просвещение, 1994.
11. Зуев, Е. Волшебная сила растяжки / Е. Зуев. — М. : Просвещение, 1990.
12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. — М. : ФиС, 1985. — 544 с.
13. Иванова, О.А. Формула красоты / О.А. Иванова. — М. : Советский спорт, 1999.
14. Коростелев, Н.Б. Ты и твоё здоровье / Н.Б. Коростелев. — М. : Просвещение, 1994.
15. Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учебное пособие / Е.С. Крючек, Л.Г. Кудашева, О.М. Малышева [и др.]. — СПб., 1994. — 59 с.
16. Кудашева, В.А. Чудесная диета, или Как стать стройными / В.А. Кудашева. — М. : Просвещение, 1992.

17. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной / Ю.И. Курпан. — М. : Советский спорт, 1991. — 64 с.
18. Латохина, Л.И. Хатха-йога для детей / Л.И. Латохина. — М. : Просвещение, 1993.
19. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. — М. : Просвещение-Владос, 1994.
20. Лисицкая, Т.С. Аэробика : в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — М. : ФАР, 2002.
21. Маслов, В.И. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра. Теория и практика физической культуры / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская. — 1990. — № 12. — С. 21—25.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
23. Мы — атлеты / М.Б. Акопянц, В.В. Горбунов, М.М. Кизилев и др. — М. : Просвещение, 1994.
24. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И.Б. Одинцова. — М. : Эксмо, 2003. — 160 с.
25. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. — 192 с.
26. Петров, В.К. Грация и сила / В.К. Петров. — М. : Советский спорт, 1989. — 62 с.
27. Пинегина, И.В. Пятиминутки бодрости / И.В. Пинегина, С.Б. Сидоров. — М. : ФиС, 1988. — 64 с.
28. Пфулленда, Синха. Йоговское лечение распространенных болезней / Синга Пфулленда. — Киев : Здоровье, 1990. — 144 с.
29. Савельева, Ю.В. Великолепная фигурка за 10 минут в день / Ю.В. Савельева. — М. : РИПОЛ классик, 2004. — 64 с.
30. Секреты идеальной фигурки / Пер. Е. Карпова. — М. : Внешсигма, 1999. — 142 с.
31. Харрингтон, Дж. Красота Йоги / Пер с англ. И. Блейза. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 320 с.
32. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдс / Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич. — Минск : Попурри, 2003. — 208 с.
33. Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / Л. Шейнберг, К. Байер. — М. : Мир, 1997. — 368 с.
34. Эйтвин, Г. Фигурка мирового стандарта / Г. Эйтвин, О. Бриза. — М. : АСТ, 1999. — 256 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
I. Шейпинг и другие формы оздоровительной физической культуры	6
II. Диета и питание	8
1. Жиры	8
2. Белки	9
3. Углеводы	9
4. Минеральные вещества	10
5. Вода	10
6. Витамины	11
7. Режим питания	11
8. О раздельном питании	13
III. Самомассаж	14
1. Приемы самомассажа	15
2. Самомассаж различных частей тела	17
Самомассаж ног и ягодичной области	17
Самомассаж поясничной области	19
Самомассаж шеи и спины	20
Самомассаж области груди	21
Самомассаж брюшного пресса	21
Самомассаж рук	22
3. Точечный массаж	22
IV. Формы проведения занятий по шейпингу	23
1. Структура занятий по шейпингу	28
2. Основные танцевальные движения	28
3. Комплекс общеразвивающих упражнений	30
4. Комплексы специальных упражнений на различные группы мышц	32
Комплекс упражнений для мышц груди и рук	32
Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и спины	33
Комплекс упражнений для мышц ног	35
Комплекс упражнений на развитие гибкости	37
Комплекс упражнений на расслабление	38

V. Использование отягощений в шейпинге	39
1. Комплекс упражнений с гантелями	43
2. Комплекс упражнений с гирями	46
3. Комплекс упражнений со штангой	48
4. Комплекс упражнений с утяжелителями	50
5. Рекомендации	52
VI. Тестирование в шейпинге	54
1. Определение гибкости	55
2. Определение типа телосложения	57
Список используемой литературы	59

Для заметок

Учебно-методическое издание

Щанкина Валерия Владимировна

НОВЫЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ.
ШЕЙПИНГ

Учебное пособие

Редактор *В.Л. Рубайлова*

Технический редактор *О.С. Верещагина*

Подписано в печать 20.05.06. Поз. № 25. Бумага офсетная. Формат 60x84¹/₁₆.

Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 3,72. Уч.-изд. л. 4,2. Тираж 100 экз. Заказ № .

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22