



E **ENERGETICS**

Тренировочная программа



Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой спортивного снаряжения ЭНЕРДЖЕТИКС и желает Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом! Перед началом тренировки обратите, пожалуйста, внимание на несколько рекомендаций, которые мы разработали совместно с ведущими европейскими научными центрами физической культуры и спорта.

С уважением коллектив Энерджетикса

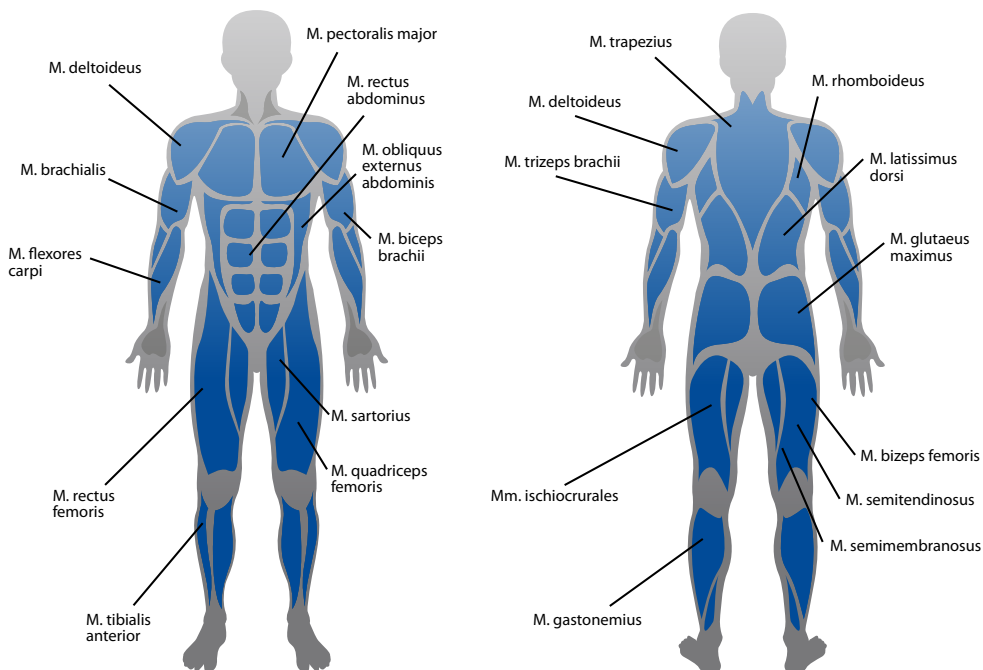
Содержание

Введение	стр. 003
Параметры тренировки	стр. 004
Тренировка	стр. 008
Уменьшение веса, питание и кросс-тренировка	стр. 012

Введение

Что даст Вам занятие спортом?

Занятия на силовых тренажёрах чрезвычайно действенны и многообразны. С помощью этого тренажера Вы можете целенаправленно укреплять не только мышцы рук и плечевого пояса (занятия со свободными весами), но также мышцы живота и бедер.



RU

Заниматься силовыми упражнениями можно и рекомендуется в любом возрасте. В зависимости от поставленных целей наблюдаются следующие **положительные эффекты** при занятии спортом на комплексных станциях:

- увеличение мышечной массы и укрепление мышц,
- уменьшение жировой массы и веса тела,
- повышение силы рук и ног,
- улучшенное кровоснабжение мышечных тканей,
- предупреждение различных заболеваний, таких как заболевания спины или остеопороз,
- повышение общего тонуса и производительности в повседневной жизни и спорте,
- ускоренная реабилитация после ортопедических операций,
- стабилизация и укрепление скелета,
- снятие стресса,
- расслабленность и хорошее настроение после тренировки.

Кроме того, занятие силовыми упражнениями имеет такие **положительные психологические эффекты**, как:

- укрепление уверенности в себе и самооценки, а также,
- познание возможностей своего тела.

На что необходимо обратить внимание?

Как правило, занятия на силовых тренажерах доступны каждому. Однако, при определенных заболеваниях и в некоторых ситуациях, Вам следует избегать упражнений на силовых тренажерах. Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «**Указания по технике безопасности**» в инструкции по монтажу. Во избежание проблем со здоровьем, настоятельно рекомендуем Вам **отказаться** от силовых тренажеров, **если Вы:**

- на данный момент у Вас повышенная температура, кашель, грипп или иная инфекция;
- Вы себя плохо чувствуете.

Перед первой тренировкой **обратитесь за консультацией к врачу**, если:

- у Вас есть ортопедические заболевания (костей, суставов),
- Вы в данный момент проходите медикаментозный курс лечения,
- Вам больше 35 лет или Вы начинающий спортсмен, или длительное время не занимались спортом,
- у Вас имеются дефекты сердца, легких или других внутренних органов,
- Вы страдаете диабетом, гипертонией или заболеванием дыхательных путей,
- **тренировка проводится в реабилитационных целях.**

Для достижения оптимальных результатов необходимо соблюдать следующие правила:

- Каждой тренировке предшествует **разминка** (см. стр. 008 «Тренировка»).
- **Регулируйте нагрузку** так, чтобы она соответствовала правилам нагрузки для Вашего личного типа тренировок (см. стр. 006 «Как следует тренироваться?»).
- Следите за **правильным выполнением отдельных движений** (см. стр. 008 «Тренировка»). При выполнении физических упражнений спина должна быть по возможности ровной (избегайте прогибаний, выгибания спины «колесом»).
- Выполняйте упражнения, как описано в инструкции, **медленно и без рывков**.
- **Старайтесь избежать прерывистого, надрывного дыхания**. Дыхание должно быть равномерным: выдох во время нагрузки, вдох во время разгрузки.
- Чтобы добиться оптимального комплексного результата необходимо тренировать все указанные основные группы мышц.
- Только **регулярное** занятие спортом позволит достичь желаемых результатов.

Прекратите тренировку, если во время занятий **почувствуете себя плохо**.

Параметры тренировки

Цель тренировки

Похудение

для уменьшения жировой массы тела.

Шейпинг

для укрепления и повышения упругости мышц.

Выносливость

для повышения выносливости во время длительных нагрузок.

Мышцы

для увеличения мышечной массы.

Сила

для повышения максимальной силы мышц.

Профилактика

тренировка для предупреждения травм: мускулы предохраняют пассивный двигательный аппарат.

Реабилитация

для восстановления мышечных тканей после заболеваний, хирургического вмешательства или повреждений. Пожалуйста, перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом!

Какой у Вас тип спортивной подготовки?

Разработанные нами тренировочные программы ориентированы на различные цели, продолжительность и частоту занятия спортом – параметры, которые подбираются в соответствии с Вашей спортивной подготовкой. Чтобы подобрать оптимальную для Вас тренировочную программу, выполните нижестоящий **Тест спортивной подготовки**. Ответьте на вопросы и посчитайте сумму полученных баллов. По результатам теста Вы сможете определить, к какому типу спортивной подготовки Вы относитесь. Данный тест рекомендуется повторить спустя некоторое время и при надобности сменить тренировочную программу.

Тест спортивной подготовки

Баллы

1. Сколько Вам лет?		
Возраст	Баллы	
менее 30 лет	3	
30 - 50 лет	2	
более 50 лет	1	

2. Определите относительный вес тела.		
<ul style="list-style-type: none"> • Отнимите от Вашего роста (в см) 100 • Сравните полученный результат с Вашим весом (в кг): 		
Какому определению соответствуют Ваши характеристики?		Баллы
Избыточный вес		
Вес тела более чем на 10% превышает полученный результат		0
Нормальный вес		
Вес тела равен ($\pm 10\%$) полученному результату		4
Недостаточный вес		
Вес тела более чем на 10% меньше полученного результата		2

3. Как часто за последние 6 месяцев Вы в среднем занимались спортом?		
Занятие спортом	Баллы	
отличная	3	
хорошая	2	
удовлетворительная	1	

4. Как Вы сами оцениваете свою физическую форму на данный момент?		
Физическая форма	Баллы	
отличная	4	
хорошая	2	
удовлетворительная	0	

RU

Результаты теста

- 2 - 6 баллов:** Ваш тип – **новичок**, поэтому мы рекомендуем Вам начать с оздоровительной тренировочной программы.
- 7 - 10 баллов:** Ваш тип – **спортсмен**, мы рекомендуем Вам начать с программы для спортсменов.
- 11 - 14 баллов:** Ваш тип – **профессионал**, мы рекомендуем Вам программы для профессионалов.

Как следует тренироваться?

Для достижения **оптимальных эффектов от тренировок** нет необходимости изматывать себя до изнеможения. Если после серии упражнений (одного подхода) у Вас сложилось впечатление, что выполнение было:

легким	Вам следует увеличить нагрузку или количество упражнений (повторов)
слегка напряженным	оптимально для оздоровительной тренировочной программы
напряженным	оптимально для тренировочной программы спортсмена
тяжелым	оптимально для тренировочной программы профессионала
очень тяжелым	Вам следует уменьшить нагрузку и количество упражнений (повторов)

Чтобы добиться оптимального комплексного результата необходимо тренировать все основные группы мышц. Поэтому при составлении Вашего недельного плана тренировок необходимо уделять одинаковое внимание различным группам мышц (**живот, грудь, спина, ноги/ягодицы, руки, плечи**). Распределять эти шесть групп на отдельные тренировки нужно в зависимости от того, к какому типу спортивной подготовки Вы относитесь (см. табл. «Параметры тренировки: Тренировок в неделю»). Идеально, если Вы составите для себя индивидуальный план занятий на неделю, в котором учтены все группы мышц. Пример плана тренировок:

Оздоровительная тренировочная программа						
	Живот	Грудь	Спина	Ноги/Ягодицы	Руки	Плечи
Понедельник
Вторник						
Среда	.		.		· (Бицепс)	.
Пятница		.	.	.	· (Трицепс)	
Суббота						
Тренировочная программа для спортсменов						
	Живот	Грудь	Спина	Ноги/Ягодицы	Руки	Плечи
Понедельник	.	.		.	· (Бицепс)	.
Вторник						
Среда		.	.	.	· (Трицепс)	
Пятница	.		.	.	· (Бицепс)	.
Суббота	.	.	.		· (Бицепс)	.
Тренировочная программа для профессионалов						
	Живот	Грудь	Спина	Ноги/Ягодицы	Руки	Плечи
Понедельник	.	.		.	· (Бицепс)	
Вторник			.	.	· (Трицепс)	.
Wednesday	.	.		.	· (Бицепс)	.
Пятница	.		.		· (Трицепс)	.
Суббота		.	.	.	· (Бицепс)	
Личная тренировочная программа						
	Живот	Грудь	Спина	Ноги/Ягодицы	Руки	Плечи
Понедельник						
Вторник						
Среда						
четверг						
Пятница						
Суббота						
воскресенье						

Для каждой группы мышц выберите одно или два упражнения (см. стр. 008 «Тренировка»). При выполнении выбранных упражнений изменяйте при надобности нагрузку (вес) так, чтобы выполнить именно заданное количество повторений.

Параметры тренировки	Тип программы	Цель: Профилактика, Реабилитация, Похудение, Шейпинг, Выносливость	Цель: Мышцы, Шейпинг, Сила
Количество упражнений за тренировку (подходов) и повторений в каждом упражнении (повторов)	Оздоровительная	2 - 3 подхода, каждый по 15 - 20 повторов	не рекомендовано
	Спортсмен	3 - 4 подхода, каждый по 15 - 20 повторов	3 - 5 подходов, каждый по 8 - 15 повторов
	Профессионал	3 - 5 подходов, каждый по 15 - 20 повторов	5 - 10 подходов, каждый по 8 - 15 повторов
	Перерыв	после каждого подхода 2 - 3 минуты	после каждого подхода 2 - 3 минуты
Нагрузка	Оздоровительная	слегка напряженно	не рекомендовано
	Спортсмен	напряженно	напряженно
	Профессионал	тяжело	тяжело
Количество тренировок в неделю	Оздоровительная	2 - 3 раза (в неделю)	не рекомендовано
	Спортсмен	3 - 4 раза (в неделю)	3 - 4 раза (в неделю)
	Профессионал	3 - 5 раз (в неделю)	3 - 5 раз (в неделю)

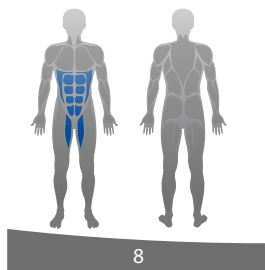
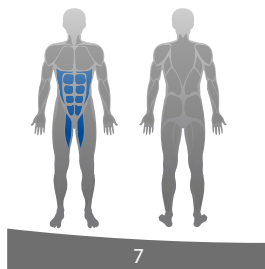
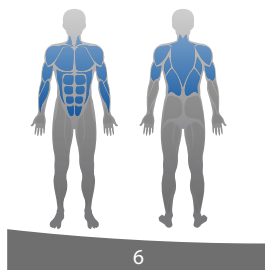
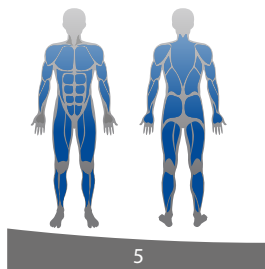
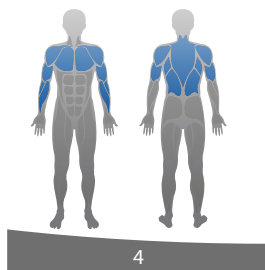
Тренировка

Разминка

Предварительная разминка способствует разогреву мышц и необходима для избежания травм. Для этих целей идеально подходят 3 - 5-минутные прыжки на месте (например, со скакалкой или с одновременным поднятием рук), а также бег. Первую серию силовых упражнений – 20 - 25 повторов – рекомендуется выполнять неинтенсивно (серия разогрева). Это способствует специальному разогреву подверженных нагрузке мышц.

Инструкция к отдельным упражнениям

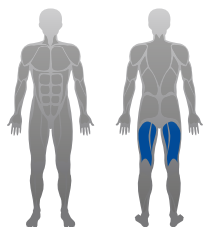




RU

Растяжка

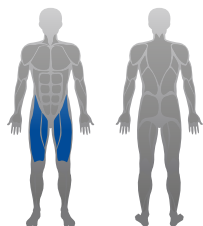
После занятия силовыми упражнениями рекомендуется немного растянуть и расслабить натруженные мышцы. При выполнении какого-либо из описанных ниже упражнений удерживайте конечную позицию 10 - 20 секунд. При этом Вы должны чувствовать, как мышцы тянутся, но не боль! Каждое упражнение повторите три раза. При выполнении упражнений следите, чтобы спина оставалась ровной (не прогибайте спину и не выгибайте ее «колесом»!).



Задние мышцы бедра

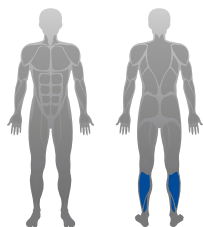
Ровную ногу положите на возвышенность (ступеньку лестницы, стул и т.д.). Удерживая ровную спину, наклоняйтесь вперед, пока не ощутите легкое потягивание в мышцах бедра.

Подсказка: Представьте себе, что Вы должны животом дотянуться до бедра.



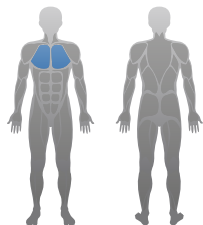
Фронтальные мышцы бедра

Станьте ровно, ноги вместе, колени соприкасаются. Одну ногу согните в колене, возьмитесь сзади руками за лодыжку. Руками тяните ногу к ягодицам до тех пор, пока не почувствуете легкое потягивание в мышцах бедра.



Икры

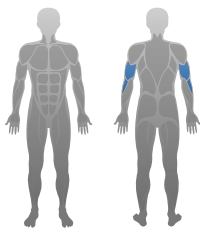
Отведите одну ногу назад. Следите, чтобы нога оставалась ровной, а пятка не отрывалась от пола. Наклоняйтесь вперед, пока не ощутите легкое потягивание в икре.



Мышцы груди

Ладонью одной руки обопритесь о косяк двери или о стену. Немного согните руку в локте, поворачиваясь при этом торсом к противоположному плечу и пытайтесь посмотреть через него, до тех пор, пока не ощутите легкое потягивание в мышцах груди.

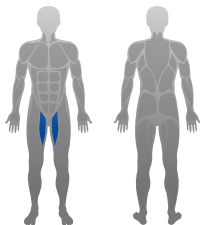




Поднимите руки вверх, согните их в локтях. Одной рукой возьмитесь за локоть другой руки и потяните на себя, пока не почувствуете легкое потягивание в мышцах.



Мышцы рук

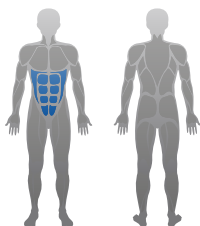


Отведите одну ногу назад. Выровняйте спину и таз, чтобы они находились на одной прямой. Присядьте, отводя ровный корпус назад. Удерживайте данную позицию в течение 20-ти секунд. Повторите упражнение 2 - 3 раза.



Абдукторы ног

RU



Лягте на живот, обопритесь руками о пол на уровне плечей. Насколько это возможно, поднимите туловище вверх. Удерживайте данную позицию в течение 10 - 20-ти секунд. Повторите упражнение 3 - 4 раза.

Внимание: Не проводите растяжку мышц живота при заболеваниях спины!



Живот

Уменьшение веса, питание и кросс-тренировка

Для похудения, обретения оптимальной фигуры и достижения максимального успеха Ваших спортивных занятий, важна не только регулярность тренировок, но и правильное питание. В этом разделе мы предлагаем Вашему вниманию некоторую информацию и рекомендации на данную тему.

Уменьшение веса

Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическую форму, работоспособность и самочувствие человека. Наиболее пагубно избыточное потребление:

- калорий
- жиров (например, шоколада)
- сахара (например, сладостей)
- соли
- алкоголя

Избыточный вес способствует развитию заболеваний (прежде всего, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата), снижает продуктивность в спорте и повседневной жизни и негативно влияет на общее самочувствие. Правильно сбалансированная комбинация активного занятия спортом и изменение привычек питания поможет решить проблему избыточного веса. Однако, ни одно из этих мероприятий в отдельности не принесет успеха в долгосрочной перспективе.

В качестве единицы энергии питания наукой введено понятие килокалории (ккал). Для поддержания постоянной температуры тела и работоспособности органов человек потребляет энергию. В повседневной жизни, без чрезвычайного физического напряжения, мужчине необходимо 2200 - 2300 ккал в день, женщине – около 2000 ккал. Энергетическая ценность продукта (содержание калорий) указывается на упаковке многих продуктов питания.

Вес человека понижается тогда, когда он в день потребляет меньше калорий, чем необходимо для покрытия его энергетических расходов.

Питание

Для достижения оптимальных результатов при занятии спортом необходимо соблюдать следующие правила питания:

Согласование рациона с потребностями

Во время занятия спортом калории и питательные вещества расходуются непропорционально. Регулярные занятия спортом на выносливость ведут к опустошению углеводных резервов организма, которые необходимо восстановить после тренировки. Для этих целей оптимально подходят такие углеводосодержащие продукты питания, как картофель, рис, зерновые и вермишель. При тренировках на сжигание жиров с целью похудения расход углеводов более низкий, поэтому их содержание в рационе питания должно быть умеренное. Тренировки, направленные на увеличение силы или, особенно, мышечной массы, требуют немного увеличенного потребления белков. Данный перерасход можно покрыть употреблением в пищу обезжиренного мяса, рыбы, молочных продуктов (творога, йогуртов) и богатых белком бобовых культур.

Отказ от животных жиров в пользу растительных

Употребление в пищу животных жиров, особенно насыщенных жирных кислот (содержатся, к примеру, в жирном мясе, различных колбасах, сливках), увеличивают содержание холестерина в крови, повышая таким образом риск заболеваний. Они способствуют развитию многочислен

ных заболеваний, таких как артериосклероз (закупорка сосудов), камни желчного пузыря или избыточный вес. Поэтому мы рекомендуем в основном предпочесть животным жирам (салу, сливочному маслу) растительные жиры, например, соевое, подсолнечное, оливковое или иное растительное масло.

Ограниченное потребление сахара и сладостей

Заменяйте время от времени сладости фруктами.

Ограниченное потребление соли

Избыток потребления соли является одной из причин возникновения гипертонии (высокого артериального давления). В среднем суточная норма поваренной соли составляет 3 - 5 грамм. Многие люди потребляют, однако, 15 - 25 грамм и даже более в день. Необходимо также учитывать, что некоторые продукты питания – среди них готовые блюда, консервы и чипсы – имеют повышенное содержание поваренной соли.

Потеря соли при занятии спортом не нуждается в особом восстановлении при помощи дополнительного потребления поваренной соли.

Потребление продуктов питания богатых балластными составляющими

Балластные вещества – это составляющие продуктов питания, которые не перевариваются организмом человека. Они способствуют оптимальной работе кишечника и являются питательной средой для бактерий толстой кишки. Для достаточного потребления балластных веществ, в Вашем рационе должно быть большое количество продуктов из муки грубого помола, содержащих отруби, клейковину, проросшие зерна, хлопья зерновых культур, а также овощей, листьев салата и фруктов.

Уменьшенное потребление/отказ от вредных веществ

Алкоголь содержит большое количество калорий и замедляет регенерационные процессы.

Никотин способствует возникновению заболеваний сосудистой системы и существенно понижает выносливость.

Достаточное количество жидкости при занятии спортом

Кто занимается спортом, потеет. При потере жидкости в размере 2% от массы тела (соответствует потоотделению объемом около 2-х литров) значительно понижается работоспособность. По этой причине, особенно во время тренировок на выносливость, необходимо выпивать достаточное количество жидкости, в идеале каждые 10 - 15 минут по 200 - 250 мл. В течение дня рекомендуется выпивать от 3 до 5 л жидкости. Чем активнее Вы занимаетесь спортом и чем больше теряете жидкости при потоотделении, тем больше Вам следует пить. Наилучшим образом восполняют потерю жидкости и утоляют жажду изотонические напитки и разведенные с водой соки, потому что с их помощью в организме восстанавливается резерв углеводов и электролитов (кальция, магния, калия).

Кросс-тренировка

Для достижения максимальной работоспособности организма необходимо уделять внимание как сердечно-сосудистой системе, так и мышечному аппарату. Кросс-тренировка включает в себя три составляющие:

1. Систематическую тренировку мышечной массы тела.
(Силовые упражнения для наращивания мышечной массы, шейпинга, увеличения силы мускул и др., см. стр. 006 «Как следует тренироваться?»)
Целенаправленная тренировка мускул способствует улучшению фигуры и помогает укрепить скелет человека. Это позволяет избежать перенагрузки отдельных частей опорно-двигательного аппарата, например, коленных и тазобедренных суставов, позвоночника.
2. Целенаправленные занятия на выносливость.
(Занятие на велотренажере, эллиптическом тренажере, беговой дорожке, степпере и др.)
Занятия спортом на выносливость укрепляют сердечно-сосудистую систему и увеличивают расход жиров и калорий. Избыточные килограммы тают, фигура улучшается.
3. Сбалансированный рацион с соблюдением «правильного» баланса калорий.
(см. стр. 012 «Уменьшение веса» и «Питание»)
Рацион питания должен соответствовать целям тренировки и содержать: большое количество углеводов, мало жиров и, особенно при наращивании мышечной массы, большое количество белков.

Для достижения долгосрочных успехов не следует тренироваться бесцельно. Более того, успехи можно прогнозировать и планировать, если соблюдать правильную систему. Наша инструкция по тренировкам дает Вам систематический обзор, как разработать планомерную и оптимальную личную тренировочную программу. Для достижения оптимальных результатов нет необходимости полностью изматывать себя тренировкой. Более важно следить за правильным выполнением отдельных упражнений и за адекватной нагрузкой, ориентируясь на субъективные ощущения. Особенно начинающие спортсмены должны руководствоваться правилом: важно не количество, а качество.

Мы надеемся, что данная инструкция по тренировкам помогла Вам при планировании и правильном выполнении Вашей тренировочной программы, и желаем Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

С уважением коллектив Энерджетика

Используемые рисунки служат исключительно для иллюстрации и пояснения упражнений и не дают непосредственного представления о куленном продукте. Возможны также изменения внешнего вида продукта.

Содержание данной инструкции по тренировкам подверглось тщательному контролю.

В случае возможных заблуждений, опечаток, нанесения личного, вещественного, имущественного или иного ущерба издатель снимает с себя любую ответственность.

Использование и репродукция текстов и рисунков без письменного разрешения издателя запрещается.



www.energetics.eu

c/o Neomark Sàrl,
14 a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg

IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,
Woelflstrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

© Copyright ENERGETICS 2015