



**ПЕДАГОГИЧЕСКИ
ФУНДАЦИЯ**

МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО

ПЕРСОНАЛНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА ОРГАНИЗМА

Росица Димкова, Митричка Старделова

*Ключови думи: персонална тренировка, аеробни
и анаеробни упражнения, стречинг*

Всеки човек, стремящ се да моделира тялото си или да подобри здравословното си състояние и дори всеки професионален спортист е стигнал до извода, че е необходим личен треньор или специалист при провеждането на персонална тренировка. Ще ви представим една примерна тренировъчна програма, чрез която може да се подобри вашият мускулен тонус и физическото ви състояние.

Като професионално-персонални треньори ние можем да ви помогнем да постигнете желаните цели. Това е ключов момент, защото здравето зависи преди всичко от правилното трениране и здравословното хранене.

Анаеробни упражнения

Анаеробни означава „без въздух“ или „без кислород“. Анаеробното упражнение е кратко, силно натоварващо, при което нуждата от кислород е по-висока от доставянето му. Тези упражнения разчитат на енергийни доставчици складирани в мускулите и за разлика от аеробиката, не зависи от

кислорода на дишането. Примери: вдигане на тежести, спринтове, бягане, скачане с въже, катерене, интервали, изометрични упражнения (при които една част на тялото се противопоставя на движението на друга част) или всеки бърз темп при тежки упражнения.

Бягане: Най-важният мускул във вашето тяло е сърцето. Затова поддържам мнението, че кардио-тренировките са жизнена част от всяка фитнес програма. Има много начини да упражнявате и работите кардиологичната част от програмата. Като започнете от джогинг и бягане, и стигнете до бързи серии с леки тежести и кратко време за почивка. Вдъхновението е ключът към моралното ви поддържане по време на кардио-програмата.

Тренировката на интервали е добро анаеробно упражнение. Тя може да бъде разнородна (например: бягане, каране на колело, плуване и др.) Интервалът представлява увеличаване на скоростта за кратък период от време – продължителност 10–60 сек., след което се прави бавен период за възстановяване поне 3 пъти по-дълъг от този интервал. Цялото интервално трениране представлява повторение на забързвания по време на тренировката. Например: можеш да бягаш 30 сек., после да ходиш 2 мин. и после отново 30 сек. бягане.

Анаеробната интервална тренировка е за тези, които са добре физически и желаят да увеличат скоростта си и цялостната аеробна сила. Такава тренировка дава резултат в по-голяма концентрация на лактозна киселина в трениращите мускули и е последвана от по-голям мускулен дискомфорт. Този тип тренировки могат да бъдат доста интензивни и не трябва да бъдат използвани от начинаещи. Тези, които ползват тази техника, е препоръчително да направят количествен стречинг и добро разгриване.

Стречинг

Тренировката за гъвкавост е широко приемана като начин за увеличаване на мобилността на ставите и намаляване на контузиите. Целта на стречинга е да оптимизира движението на ставите, докато поддържа тяхната стабилност. С възрастта мускулите ви изтъняват и разнообразието на действията в ставите намалява. Това може да ограничи активното ви ежедневие и дори да прекрати някои нормални ежедневни движения.

Стречингът е важен за хора от всички възрасти. Една от най-добрите ползи е възможността да удължите мускулите и това значи, че ще имате възможност за по-свободни действия, преди да се появи контузия. Стречингът подпомага избягването на контузии, чрез подобряване на възстановяването и намаляване на болките, като подsigурява добра работа на мускулите и сухожилията. Колкото по-поддържани са мускулите и сухожилията ви, толкова по-добре се справят с напреженията в упражненията.

Честота: Брой на серии през седмицата – колкото повече се разтягате, толкова повече гъвкави ще станете. Препоръчително е стречинг за всички важни мускулни групи ежедневно.

Натоварване: Продължителността на сериите – препоръчителното време за повечето хора е 10–15 мин. на ден. Задържайте всеки стречинг по 10–15 сек. като повтаряте два или три пъти, в зависимост от това как се чувствате.

Тип: Дейности със значение

Статични: Леки, продължителни разтягания, при които мускулът е в максимална дължина за 30 сек. Това е най-общият вид разтягане, понеже е ефективен и безопасен.

Балистични: Тежко, късо разтягане с бързи подскачащи движения. Тези са за определени движения (например – замахвания с крака). При този вид стречинг имате по-малък контрол и има потенциален риск от контузии. Не позволява на мускулите да се приспособят и да релаксират в разтегната позиция. Вместо това може да ги изтъни чрез повторения на стречинга.

Пасивен: Този тип стречинг увеличава възможността за движения чрез външен силов обект (партньор, стена, под). Тези разтягания могат да бъдат много полезни с напредването на тренировката, но трябва да се внимава, да не се форсира. Трябва да изпитвате комфорт през цялото време.

Активен: Заемете позиция и трябва да я задържите без чужда помощ, като разчитате само на мускулите. Пример: легнете по гръб и изтегнете единия си крак към тавана. Дръжте го така без чужда помощ (освен мускулите на краката). Активният стречинг увеличава активната гъвкавост и мускулите. Този вид разтягания са трудни за задържане повече от 10 сек. и рядко трябва да бъдат задържани за повече от 15 сек. Този вид стречинг е често ползван за йога.

Динамичен: Контролирани, плавни движения с крака и ръце, които стигат до лимитът на движението. Няма подскоци или други странни движения. Пример за динамичен стречинг: необходимо е да се правят бавни, контролирани движения с краката, замахвания с ръцете или извивки на торса. Този вид разтягания подобряват динамичната гъвкавост на тялото и е важна част от разгръването за активни или аеробни тренировки.

Разгръването намалява риска от контузии и болките, до които води упражнението. Физиологичното обяснение е да се подпомогне на кръвообращението да доставя кислород до мускулите. Целта е да се засили кръвообращението постепенно, без да се поставя тялото на натиск. Доброто разгръване преди сериозна тренировка, безопасно подготвя тялото за натоварвания. Студените мускули не поемат удара достатъчно добре и са предразположени към контузии. Топлите мускули се разтягат по-добре и позволяват повече движения в ставите. Докато научни трудове в момента се опитват да определят най-добрите техники за разгръване, за да се предотвратят контузиите, самото разгръване се е установило като ключ за безопасна и ефективна тренировка.

Честота: Брой тренировки на седмица – доброто разгръване трябва да бъде изпълнявано преди всяка физическа тренировка.

Натоварване: Скорост или натоварване – разгръването започва с лека дейност и постепенно се покачва до нивото на основното упражнение. Колкото по-тежко е натоварването на тренировката, толкова по-дълго трябва да е разгръването. Тренировките за скорост, сила и трудните технически занимания трябва да бъдат предшествани от по-дълги разгръвания в сравнение с аеробните фитнеси или тренировките за издръжливост. Основно предлагаме да се използва разгръване – включващо главните мускулни групи. За да бъде разгръването ефективно, правете движения, които повишават сърдечния ритъм и дишането, както и упражнения, повишаващи температурата на мускулите. Добър индикатор е първоначалното изпотяване. Разгръването трябва да бъде добро и лесно достъпно. Ако ви изморява прекалено много, опитайте да правите повече разгръване със задържане.

Времетраене: Разгръването трябва да бъде 5–10 мин. (или малко повече при студено време). Дишането ще бъде по-трудно от обикновеното, но не повече отколкото по време на упражнението.

Значими дейности: Разгриването може да бъде лека версия на самата тренировка или изцяло различни упражнения. Докато ви се повишава сърдечният ритъм и дишането, разгриването се счита за подходящо.

Статичното разтягане трябва да бъде използвано там, където се изпитва леко дразнене, но не и болка. Ако почувствате болка – намалете стречинга. Не забравяйте да не подскачате, когато сте в разтягане. Не се бавете при разтяганията, за да не изстинат мускулите ви и да не спадне сърдечният ви ритъм до нормалните нива. По-добре е да правите повечето разтягания накрая на тренировката след възстановяването.

Възстановителна тренировка – тя може да бъде по-бавна версия на изминалата тренировка. Например: ходете след джогинг или правете джогинг след бягане. Възстановяването трябва да бъде постоянно. С други думи – не преминавайте директно от бягане към ходене. Лек джогинг между тях ще бъде подходящо, за постепенно връщане към нормалния ритъм.

Активната почивка е много важна след аеробна тренировъчна сесия. Този вид възстановяване докарва тялото до близко до нормалното ниво на покой и помагане за елиминацията на метаболитните отпадъчни продукти от упражнението (лактозна киселина). По време на фазата на активна почивка трябва да бъдат изпълнявани упражнения за стречинг и упражнения за гъвкавост.

Аеробни упражнения

Вървенето, джогинга, бягането, танцуването, карането на ски, на ролери, на колело, плуването, аеробика, гребане и други са с аеробна насоченост.

Аеробните упражнения използват продължителни и ритмични дейности, за да подсилят сърцето и дробовете. Когато се упражнявате, мускулите изискват повече обогатена на кислород кръв и отделят повече въглероден диоксид и други отпадъци. Това кара сърцето да бие по-бързо.

Когато следвате програма от редовни аеробни упражнения, с времето сърцето става по-силно, за да отговаря на изискванията на мускулите без много усилия. И мъжете, и жените имат полза от кардио-фитнеса.

Редовните аеробни упражнения в повечето дни от седмицата намаляват рисковете от заболявания. Тренировките подобряват здравето по следния начин:

1. Намалява и подобрява телесното тегло;
2. Подобрява кръвното налягане при почивка;
3. Повишава HDL холестерол (добрия холестерол);

4. Намалява цялостния холестерол; 5. Подобрява толерантността към глюкозата и намалява защитата от инсулин; 6. Намалява клиничните симптоми на раздразнимост, напрежение и депресия; 7. Увеличава максималната консумация на кислород.

Колкото повече кислород поемате, толкова повече можете да се упражнявате на високо ниво.

Честота: Стремете се минимум три дни в седмицата да тренирате, но с не повече от два дни почивка между тренировките. Постепенно стигнете до пет или шест дни в седмицата. Честотата е важна, особено когато става въпрос за загуба на тегло. Колкото повече се упражнявате, толкова повече калории ще изгорите. Не забравяйте важноста на почивката и възстановяването – дайте си поне един или два дни почивка на седмица.

Натоварване: Скорост или натоварване

Препоръчителното повишение е 60–85% от максималния ви сърдечен ритъм. Това повишение се нарича зона на целия сърдечен ритъм (ЦСР). Можете да ползвате ЦСР, „говорен тест“ или други методи, за да сте сигурни, че тренирате в добро темпо (нито твърде бавно, нито твърде интензивно). Ако свободно може да отговорите на въпрос по време на упражнение, докато все още чувствате, че се напрягате, вие сте в добър, топящ калории сърдечен ритъм. Той е идеален за основните здравни ползи, които допринася упражнението и загубата на тегло. Вижте по-надолу обясненията как да следите натоварването.

Продължителност: Варират минимум от 20 мин. (за основни, здравни подобрения) до около 60 минути. Времетраенето на тренировката трябва бавно да бъде повишавано с времето. Колкото по-бързо надвишите 20 мин., толкова повече калории ще изгорите. Тези 20 мин. не включват разгриване и възстановяване, които трябва да бъдат част от всяка тренировка. Например може да загревате от 5 до 20 мин. в ЦСР, след това и накрая 5 мин. разпускане. Разбира се, може да започнете програма с много издръжливост, но бавно ще наваксате. Стремете се да правите от 3 до 5 тренировки седмично.

Значими дейности:

Всяка дейност може да се брои за кардио/аеробна докато отговаря на три изисквания за честота, интензивност и време, при което може да бъде поддържано ЦСР за поне 20–60 мин., и то няколко дни седмично.

Факти, които да се имат предвид:

1. Времето може да бъде разпределено кумулативно: не е задължително да правите всичките 60 мин. на един път. Може да правите 10–15 мин. тренировка всеки ден и да ги наслагвате.

2. Ако не достигнете ЦСР с ходене, добавете натоварване, като увеличите скоростта.

Сменяйте тренировъчната програма на всеки 6–8 седмици (ако не постоянно). Със смяната на режима ще поддържате тялото и мускулите си в готовност и постоянно адаптиращи се. Те ще трябва да работят повече, ще бъдете предизвикани и ще изгорите повече калории, като ще направите повече плоски мускули в процеса.

Как да си смените кардио-режима?

1. Сменете типът на обикновените упражнения (например: тичайте вместо плуване или разделете времето между двете дейности).

2. Сменете времетраенето на упражнението. Опитайте се да увеличите минутите или в определени случаи да скъсите тренировката (но да бъде по-интензивна).

3. Сменете натоварването на тренировките. Това е нещо, което можете да настроите ежедневно. Това включва работа на високо ниво, спринтове, бягане на дистанция, поддържане на натоварване или на интервали (преминаване между бързи и бавни възстановителни интервали).

4. Сменете и трите (или комбинация от две) от по-горните примери.

Методи на тренировка: има различни методи на тренировка, разчитащи на персоналната характеристика.

Продължителна тренировка: най-често срещаният метод за подобряване на физиката чрез аеробни упражнения:

- *средно натоварване на бавна дистанция* – основно между 20 до 60 мин. упражнения насочени към подобряване на сърдечно-респираторната структура и до намаляване на телесното тегло;

- *дълга бавна дистанция* – 60 или повече мин. продължително аеробно натоварване типично за спортове като маратон.

Тренировка на интервали: Повторение на тренировъчни интервали (като джогинг или бягане) смесени с интервали на относително леки упражнения (като ходенето). Идеята е да добавите тежести на кратки периоди, които не можете да поддържате през цялата тренировка. Този тип тренировка позволява практикуването на голямо количество упражнения с тежко натоварване за кратко време (ако постоянно поддържате един вид интензитет

по време на сърдечно-съдовите упражнения, тялото ви ще се приспособява и ще тъпчете на едно място). Когато правите този тип тренировка имайте предвид:

1. Продължителността на работния интервал.
2. Натоварването.
3. Продължителността на почивките.

Тези елементи ще се различават в зависимост от моментното ви физическо състояние. С редовните тренировки може да постигнете по-дълги работни интервали с по-къси почивки.

Тренировка за кръвообращението: Серии от упражнения (които могат да включат и силови) с особено кратки почивки между тях. Целта е да се поддържа сърдечния ритъм висок до аеробното ниво, без да се понижава. Ползата: Това е тип тренировка в завършен вид и сърдечна и силова, което пести време. Видът на различните упражнения може да варира от 4 до 10 пъти. Ето примерна тренировка за кръвообращение за начинаещи:

Разгръване/Стречинг:

Повторение (10–12 пъти)

1. Клякания с плътна топка;
2. Събиране на коляно с лакът;
3. Подаване назад на плътна топка;
4. Раздвижване на задколянно сухожилие с плътна топка;
5. Повдигания до долна част на гърба с плътна топка;
6. Лицеви опори с плътна топка.

Възстановяване/Стречинг:

Аеробна тренировка с крос: Индивидуална комбинация на всичките аеробни методи, с различен интензитет и функции. Пример: 40 мин. тренировка, която съдържа разгръване с джогинг за 10 мин., 20 мин. плуване и възстановяване с джогинг за още 10 мин. Комбинирайки тези видове дейности в една тренировка, при нормални или разнообразни натоварвания смятаме, че са добър метод за преборване на скуката и равнодушието.

Програмата, която сме ви представили – включва достъпни аеробни и анаеробни упражнения, които могат да се прилагат при всички възрастови групи. Предимството при тях е, че не се натоварват излишно сухожилията и ставните връзки, а резултатът и ефектът е повишен мускулен тонус, нормализиране на метаболизма и регулиране на телесното тегло.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Добрев, П.* Сила, здраве, дълголетие. С., 1983.
2. *Малахов, Г.* Пречистване на организма. С., 2002.
3. *Тодорова, Р.* Как и с какво да отслабнем. С., 2007.

ПЕРСОНАЛНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА ОРГАНИЗМА

РОСИЦА ДИМКОВА, МИТРИЧКА СТАРДЕЛОВА

Резюме

Редовните упражнения имат безброй ползи и ще спомена само няколко. Бихте ли харесвали да се будите сутрин и през целия ден да се чувствате добре, с по-малко стрес и повече енергия? Представете се с по-малко мазнини, по-добри физически данни и подобрена умствена стабилност. Това можете да постигнете с няколко часа редовни упражнения седмично, като това ще промени сериозно личния и професионалния ви живот.

PERSONAL TRAINING PROGRAM FOR IMPROVEMENT IN THE PHYSICAL CONDITION

ROSICA DIMKOVA, MITRICHKA STARDELOVA

Abstract: Regular exercise has innumerable benefits and I need only to mention few. How would you like to wake up and then continue through the day feeling good about yourself, with less stress, and more energy? Imagine yourself if you were carrying around less excess body-fat, had increased fitness levels and improved mental clarity.

You can do this with a few hours a week of regular exercise and eating healthily, it will make a huge difference to both your personal and work life.