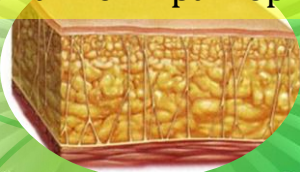


Анализ состава тела

Базальный метаболизм



% содержание жира в организме



Содержание воды в организме



Вес



Мышечная масса



Внутренний жир



Костная масса



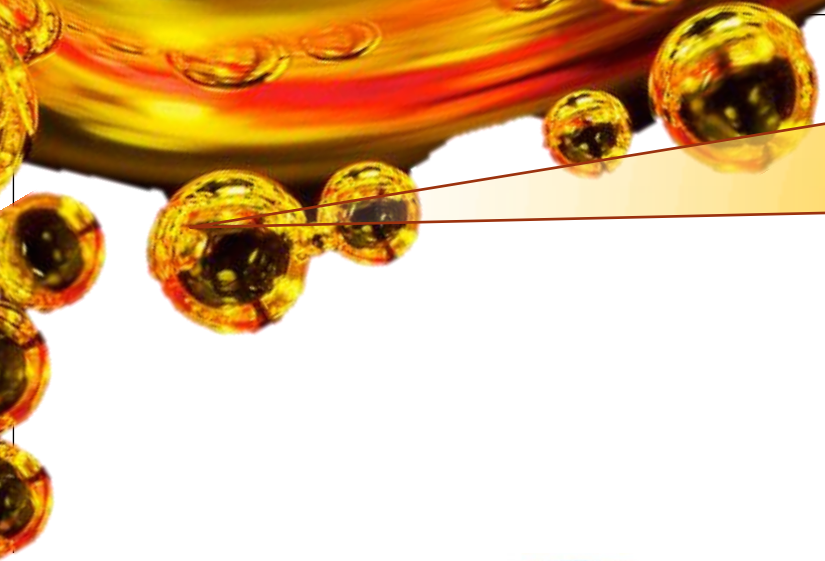
Метаболический возраст





Костная масса

Норма: женщины			Норма: мужчины		
до 50 кг	50-75 кг	от 75 кг	до 65 кг	65-95 кг	от 95 кг
1,95 кг	2,40 кг	2,95 кг	2,66 кг	3,29 кг	3,69 кг



Висцеральный жир

Уровень от 1 до 12 - здоровый уровень висцерального жира в организме.

Уровень от 13 до 59 + - повышенный уровень висцерального жира в организме.



Процент воды:

Женщины: 45–60%

Мужчины: 50–65%

Физический рейтинг

Высокий



Жир %

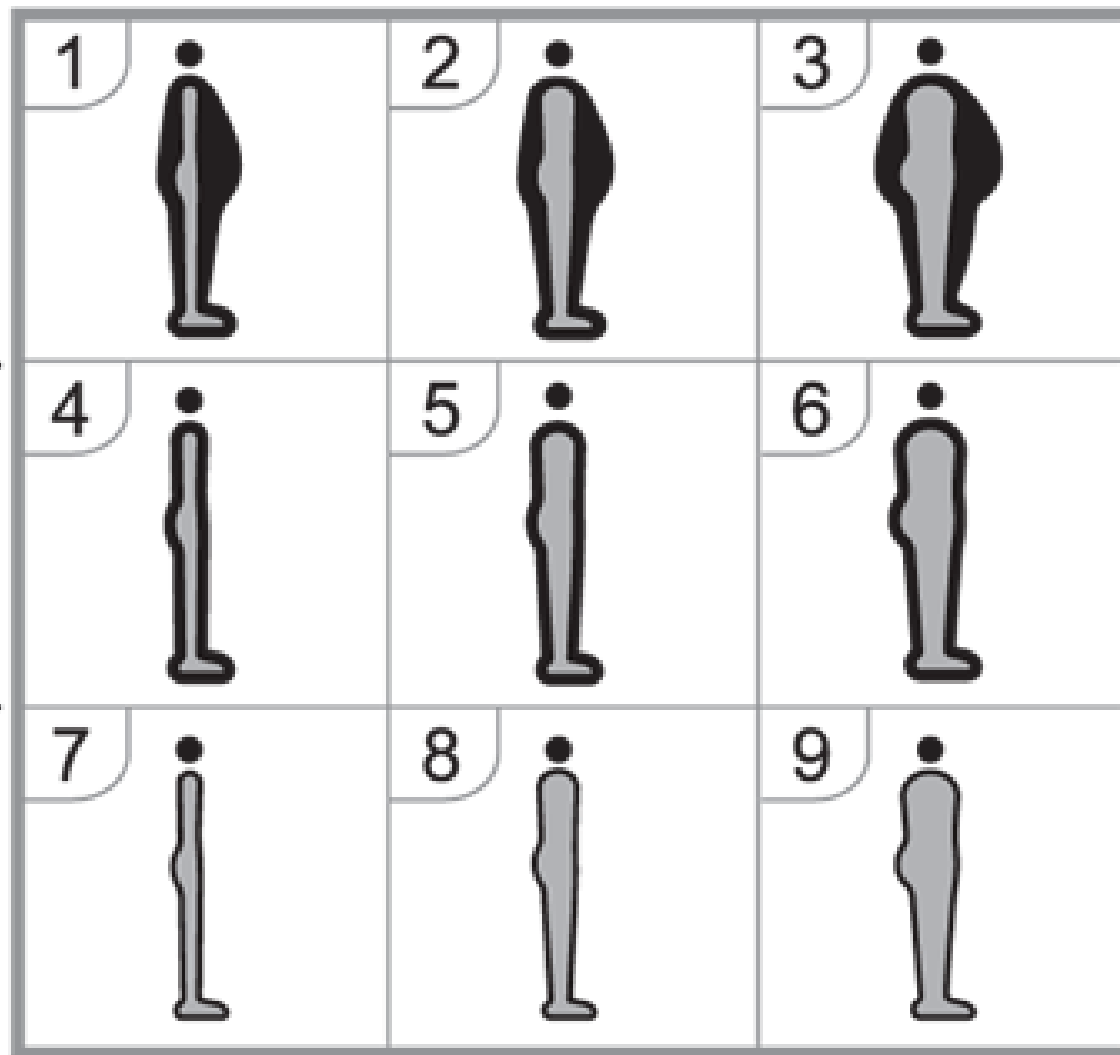


Низкий

Полнота

Норма

Недостаток



Низкая

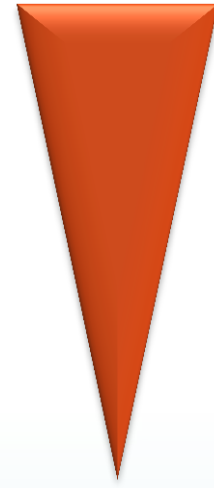
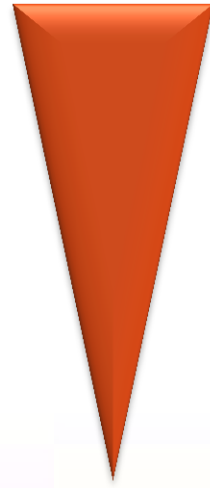
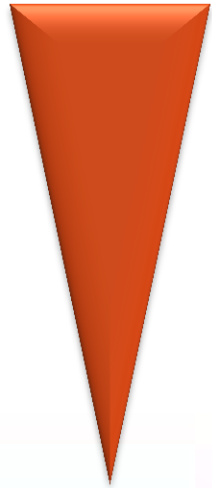


Мышечная
масса

Высокая



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Режим
двигательной
активности



Закаливание и
иммунитет



Рациональное
питание

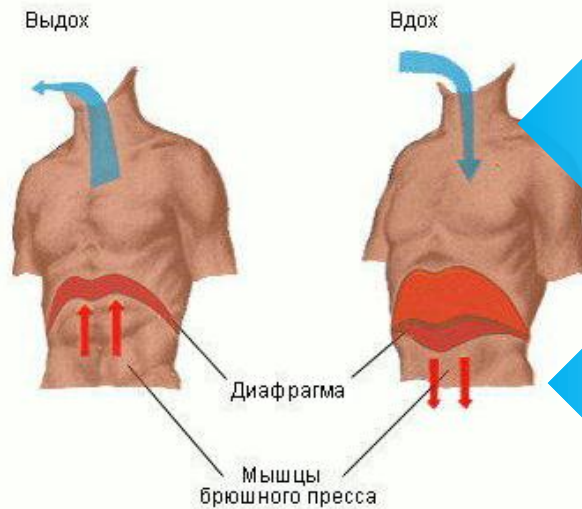


Выполнение
гигиенических
требований

Отказ от вредных
привычек

Обеспечение
психического
здоровья

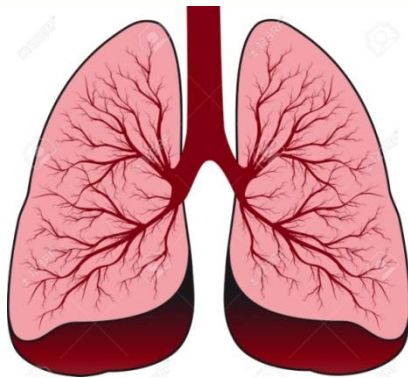
Режим дня



Повышение эластичности межреберных хрящей, благодаря чему увеличивается подвижность диафрагмы;

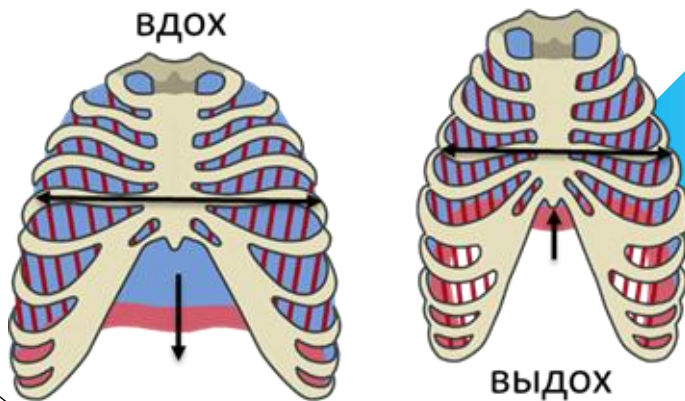
Укрепление дыхательных мышц (диафрагмы, межреберных мышц);

Повышение жизненной емкости легких;



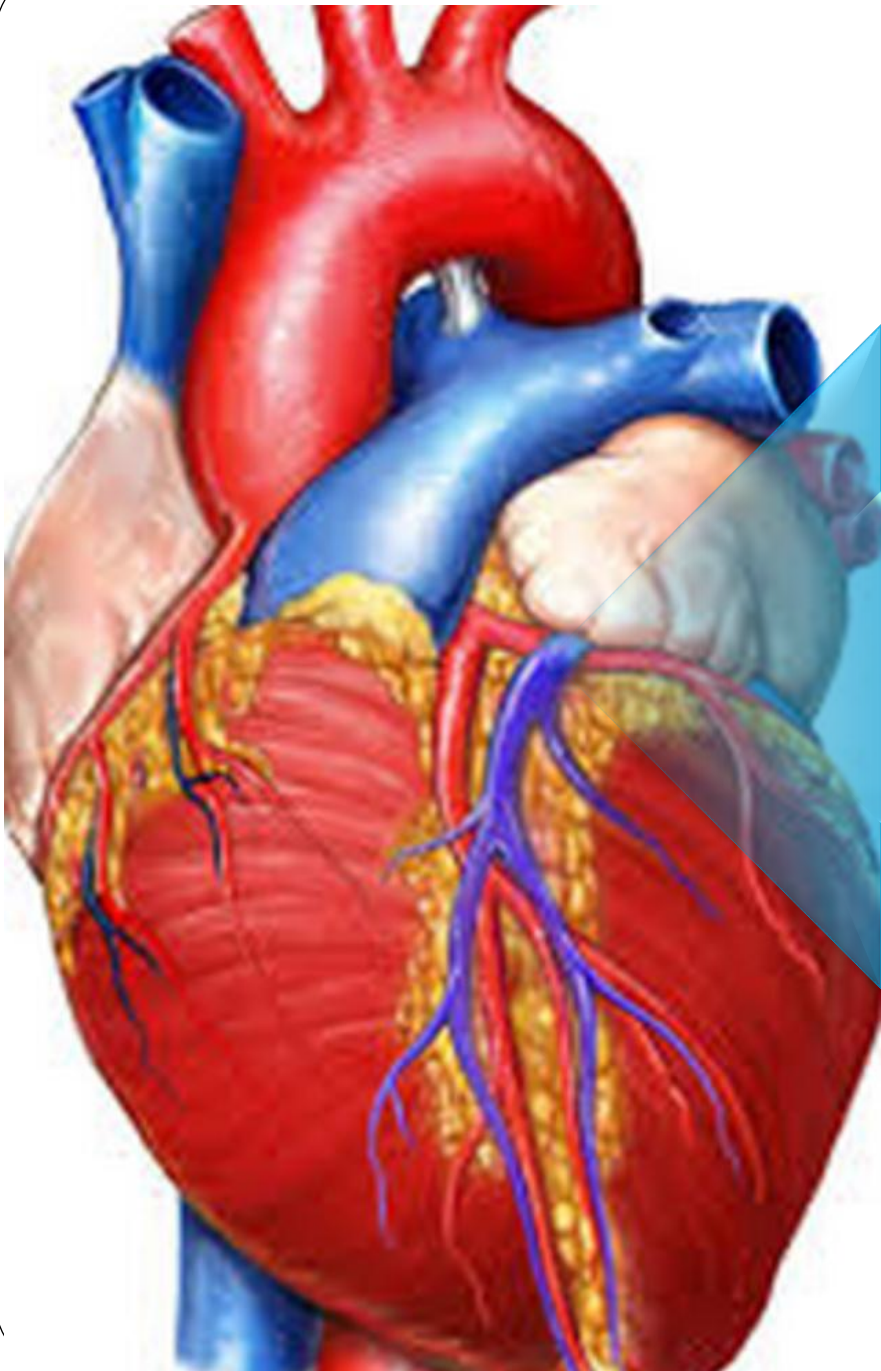
Формирование правильного дыхания (замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса);

Улучшение легочной вентиляции;



Улучшение процесса газообмена в легких (улучшение насыщения артериальной крови кислородом и удаления углекислого газа).

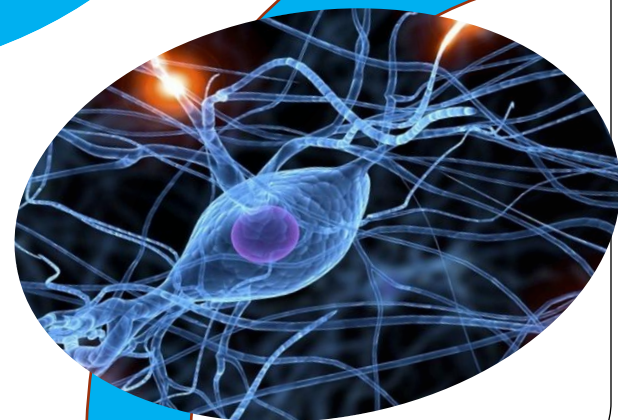
Экономизация внешнего дыхания;



- Улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в сердце;
- Улучшение венозной гемодинамики, что способствует притоку крови к сердцу;
- Повышение эффективности систолы;
- Снижение количества холестерина в крови. Во время выполнения физических упражнений жиры не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах, а расходуются организмом.
- Улучшение обеспечения кровью сердечной мышцы, нормализация интенсивности общего кровотока и артериального давления

Уравновешивание
процессов как
возбуждения так и
торможения в
центральной нервной
системе

Нормализация вегетативных функций,
повышение умственной
работоспособности, снимаются
различные тормозные состояния в
мозге, которые нарушают работу
различных органов, идет на улучшение
его руководящая и координирующая
деятельность.

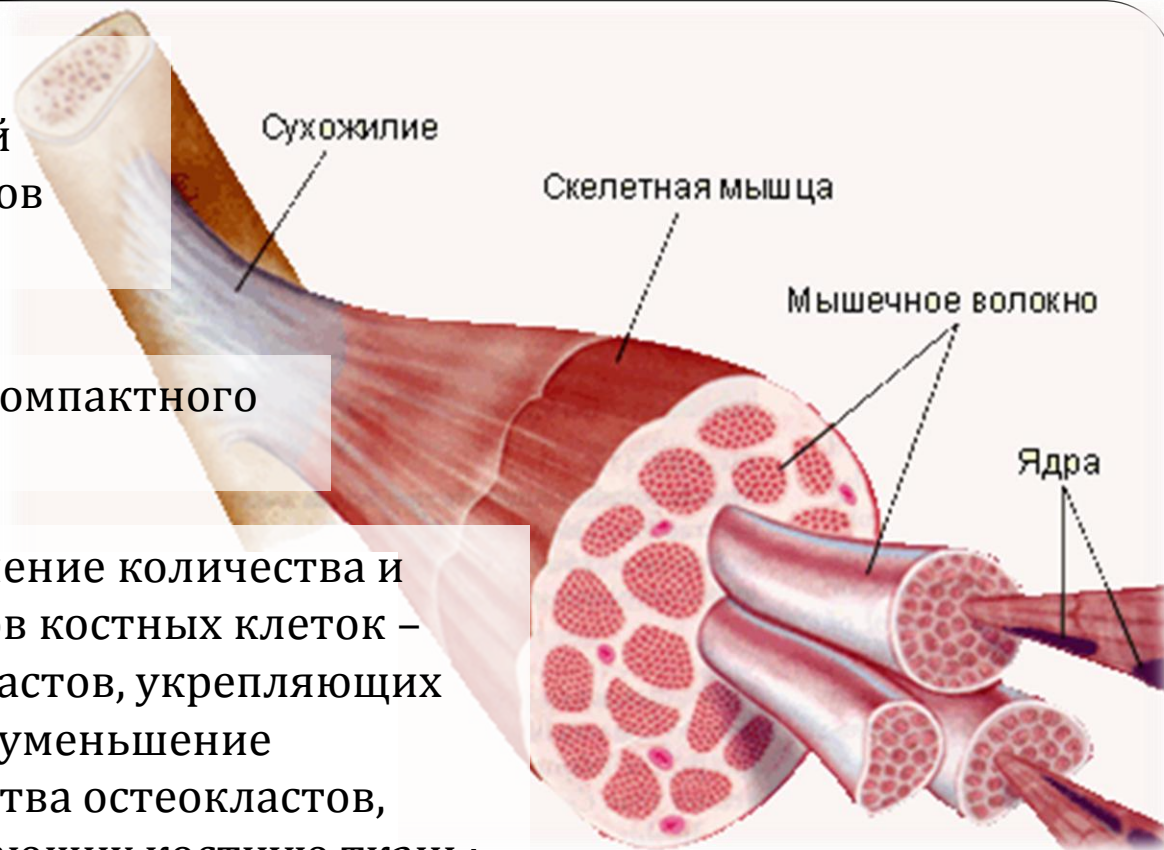


-улучшение кровоснабжения
работающей костно-мышечной
системы, активизация процессов
обмена веществ;

-внутренняя перестройка компактного
костного вещества;

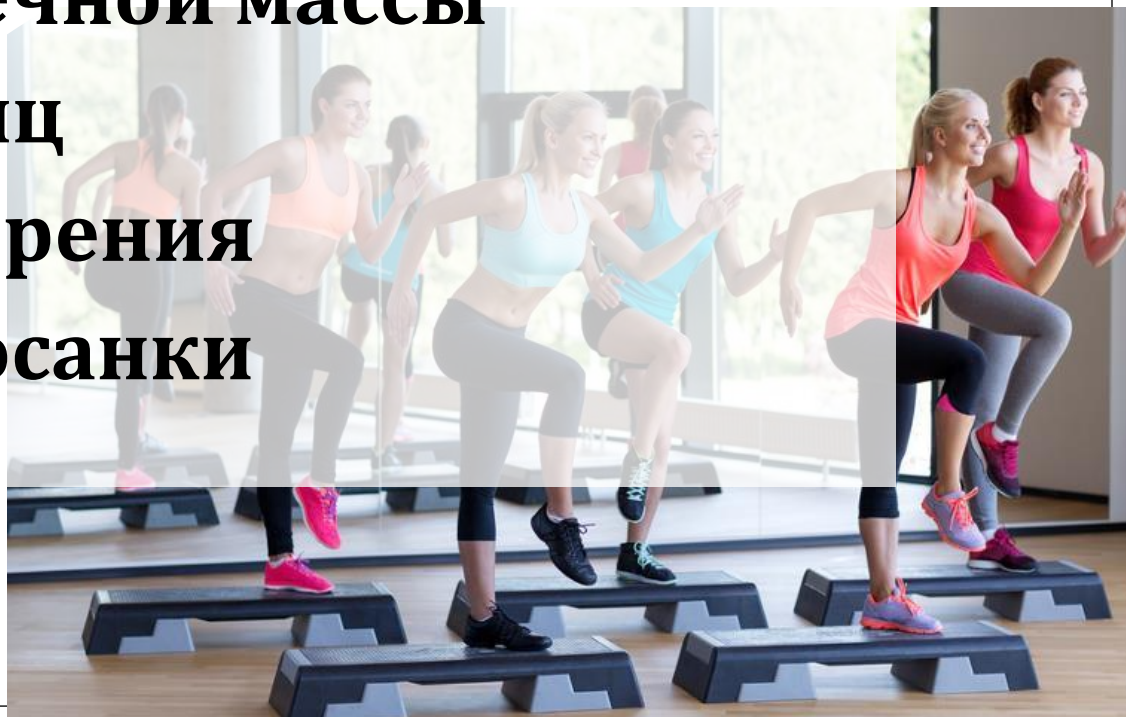
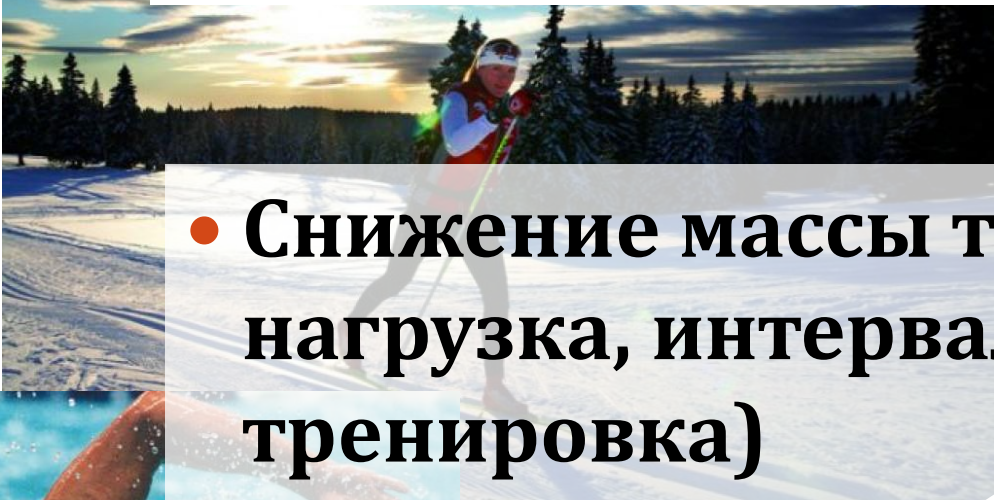
- увеличение количества и
размеров костных клеток –
остеобластов, укрепляющих
кости и уменьшение
количества остеокластов,
разрушающих костную ткань;

- укрепление и повышение эластичности
связок и мышечных сухожилий



Ваши цели и возможности

- Снижение массы тела (аэробная нагрузка, интервальная тренировка)
- Набор мышечной массы
- Рельеф мышц
- Коррекция зрения
- Коррекция осанки





УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

4 Минуты | ВАУ

Когда вы последний раз прыгали? 2 месяца назад? Или 2 десятилетия? Пора ввести это старое упражнение в дело. В контексте ВАУ упражнение «Джек-попрыгунчик» не только разогревает тело, но и просто фантастически разгоняет обмен веществ! Это хороший способ укрепить сердце, ноги, плечи, руки и косые

мышцы пресса, спины и таза. Чередуйте 30-секундные интервалы прыжков с 30-секундными интервалами ходьбы на месте, всего 4 минуты. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд прыгайте изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 113–114.



«Джек-попрыгунчик» и ходьба на месте. Чередуйте по 30 секунд медленной ходьбы на месте и быстрых прыжков, всего 4 минуты.

4 МИНУТЫ



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

3 Минуты | Силовые упражнения

В этой части тренировочного комплекса нагрузится все тело. Выполните три упражнения: скольжение по стене, отжимания и выпады. Сперва делайте скольжение по стене, похожее на приседание у стены, с той разницей, что на этот раз вы будете двигаться вверх-вниз. Второе упражнение, отжимание на коленях «крадущийся тигр», — вариант отжимания на

коленях; оно увеличивает нагрузку на мышцы верхней части спины и косые мышцы пресса, спины и таза. Последнее силовое упражнение — выпады назад. Это упражнение очень полезно для ягодиц. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 114–118.



Скольжение по стене. Проскользите по стене вверх-вниз столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Отжимание на коленях «крадущийся тигр». Чередуйте положение рук, выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Выпад назад. Чередуйте ноги, делайте столько выпадов, сколько сможете за 1 минуту.

3 МИНУТЫ



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Эти два упражнения укрепят ваши пресс, бедра и спину. Скручивание со скрещенными руками предоставит вам еще одну возможность укрепить пресс. Здесь вы ляжете плечами и лопатками на полу. Чтобы «уравновесить» скручивания, вы выполните прогиб назад — простое, но действенное упражнение,

укрепляющее верхнюю и нижнюю части спины. Нужно лечь на живот и поднять корпус. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 118–120.



Скручивания со скрещенными руками. Сделайте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Прогиб назад. Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту. Верхнее положение держите 2 секунды.

2 МИНУТЫ



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Последняя минута этой тренировки 4•3•2•1 состоит из двух растяжек, которые не только успокаивают мысли, но удивительно повышают гибкость тазобедренного сустава и нижней части тела. Сперва вы выполняете растяжку спины и бедер с опорой на стул — хорошее движение, которое можно выполнять где угодно, где

найдутся стул или скамейка. А потом повороты корпуса, сидя на полу, — последнее усилие этой тренировки. Растягиваясь, не забывайте глубоко дышать. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 120–121.



Растяжка спины и тазобедренного сустава с опорой на стул. Держите растяжку столько, сколько сможете, до 15 секунд на каждую ногу.



Повороты корпуса, сидя на полу. Держите растяжку так долго, как сможете, до 15 секунд на каждую сторону.

1 МИНУТА

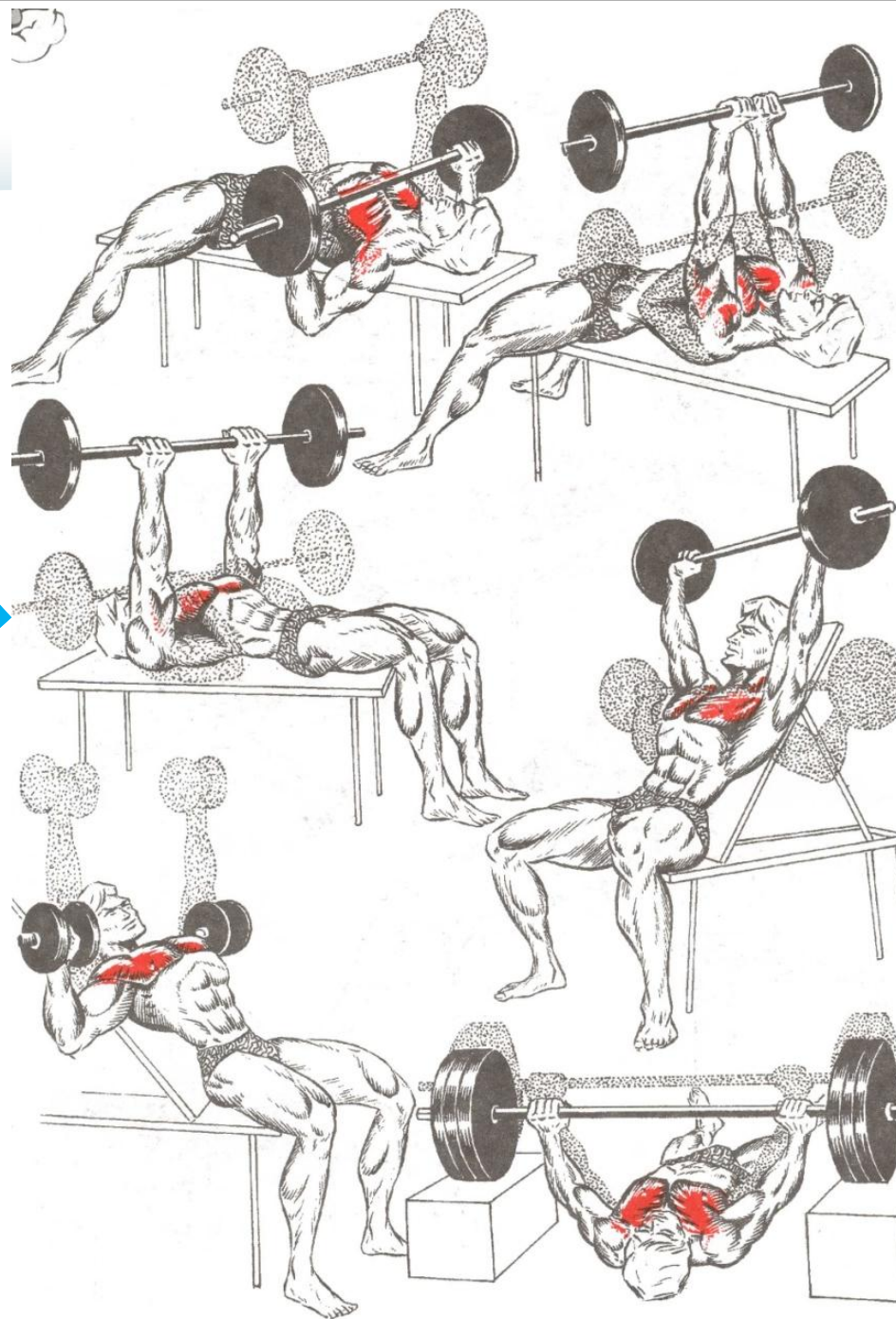
Метод Шона Фоя

20 сек. – выполнять упражнение
10 сек. – отдых (ходьба)
Всего – 8 упражнений по 30 сек.

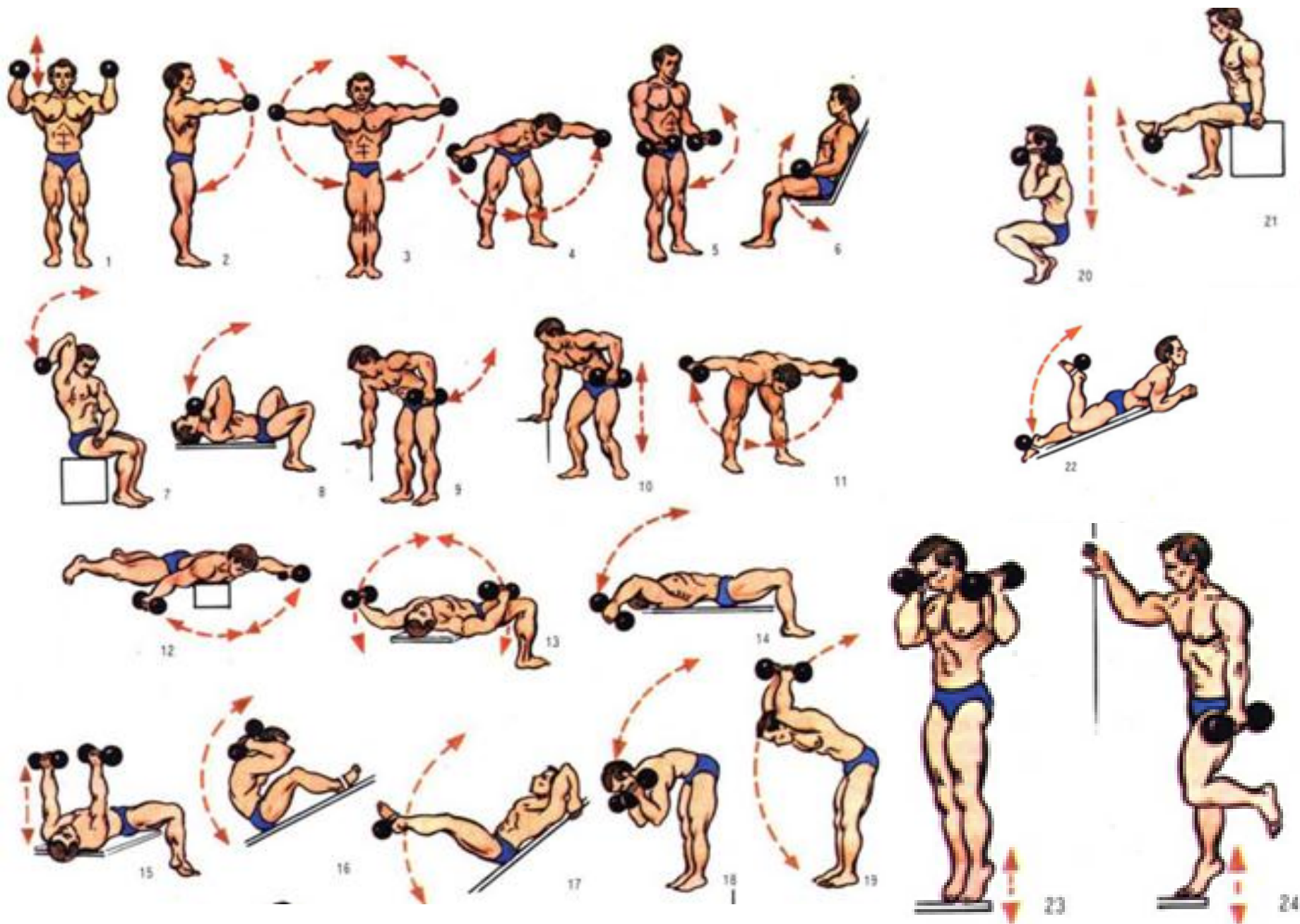


Метод Табата





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ



Коррекция зрения

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая леж на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



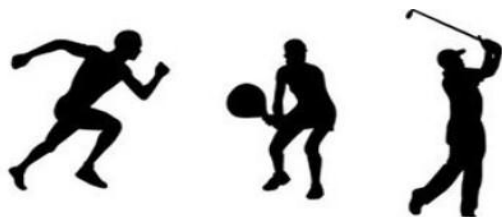


Коррекция осанки



ТРЕНИРОВКИ ПОВЫШАЮТ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

По данным научных исследований, физические упражнения, особенно сочетание аэробной и силовой нагрузки, в любом возрасте оказывают благотворное влияние на деятельность мозга



**А
знаете
ли Вы?**

ТРЕНИРОВКИ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

В статье «Нью-Йорк таймс» под названием «Упражнения для мозга» Сандра Аамодт и Сэм Ван указывают, что если человек в среднем возрасте регулярно выполняет физические упражнения, то риск развития болезни Альцгеймера на восьмом десятке у него снижается в три раза, если же он начал заниматься после шестидесяти, риск вдвое ниже, чем у тех, кто вообще не тренировался.



**А
знаете
ли Вы?**

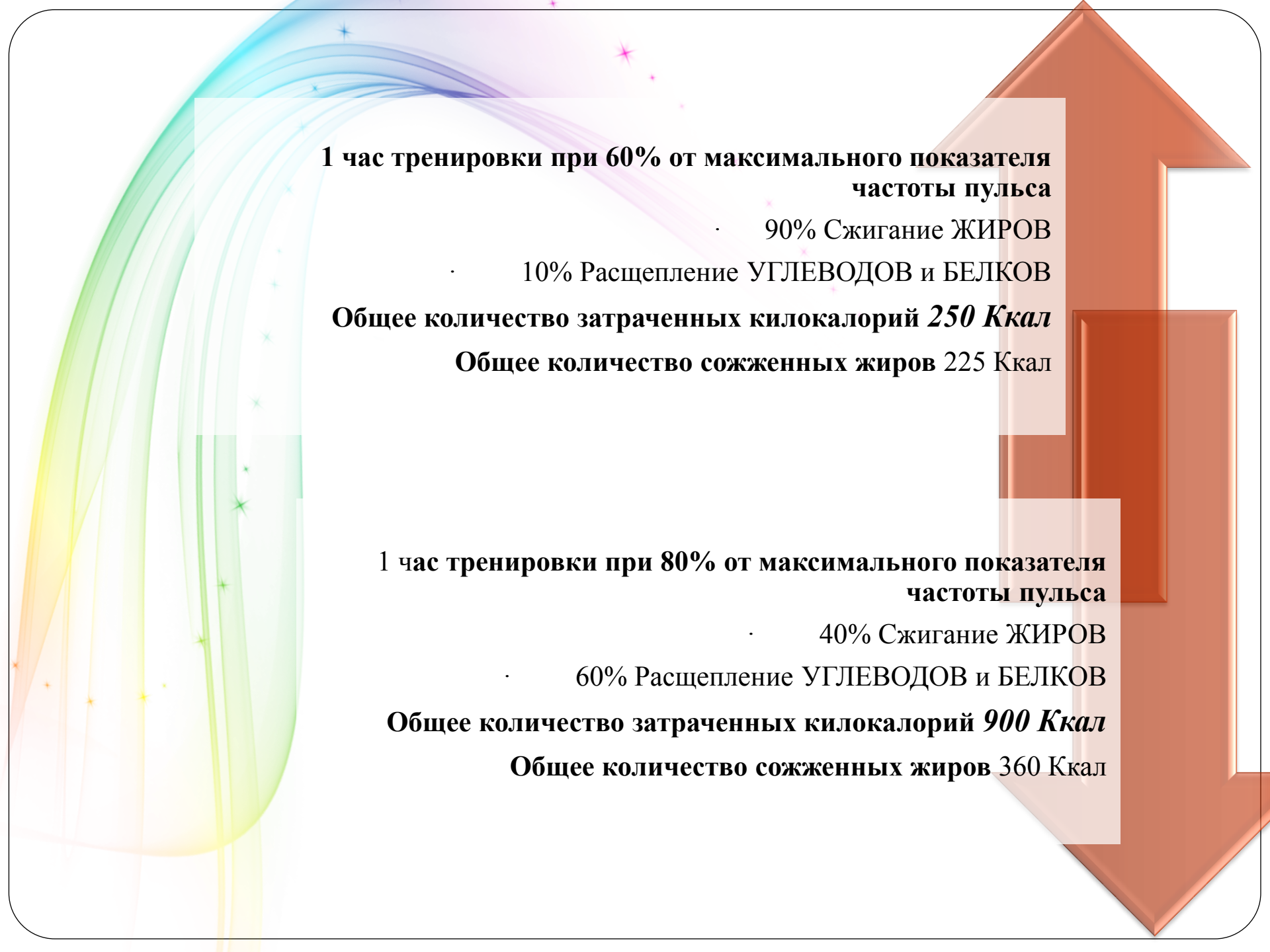
Взрывная нагрузка продолжает сжигать калории после окончания тренировки

Многие приверженцы фитнеса очень озабочены тем, сколько именно калорий они сжигают за тренировку.

После взрывной нагрузки организм переходит в режим дожигания и продолжает расходовать энергию.

Поэтому, даже после короткого ВАУ-блока организм сожжет за сутки больше калорий, чем после часового бега, езды на велосипеде или занятий на степ-платформе.





1 час тренировки при 60% от максимального показателя частоты пульса

· 90% Сжигание ЖИРОВ

· 10% Расщепление УГЛЕВОДОВ и БЕЛКОВ

Общее количество затраченных килокалорий *250 Ккал*

Общее количество сожженных жиров 225 Ккал

1 час тренировки при 80% от максимального показателя частоты пульса

· 40% Сжигание ЖИРОВ

· 60% Расщепление УГЛЕВОДОВ и БЕЛКОВ

Общее количество затраченных килокалорий *900 Ккал*

Общее количество сожженных жиров 360 Ккал

С целью набора мышечной массы тела рекомендуют

• **A:** Длительный бег

• **B:** Упражнения с околопредельными и предельными весами

• **C:** Прыжки через скакалку

• **D:** Упражнения с гантелями до отказа

**Желаем здоровья и
успехов!**



Принципы закаливания

Постепенность

Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность

Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.

Учёт индивидуальных особенностей

возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда.

Разнообразие средств закаливания

с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности



Признаки снижения иммунитета

Рецидивирующие гнойно-септические хирургические инфекции мягких тканей

ОРВИ с длительным и тяжелым течением

Увеличение лимфатических узлов

Плохое заживление ран

Общая слабость, бледность кожных покровов и сниженная сопротивляемость к любым внешним воздействиям



Причины снижения иммунитета, связанные с образом жизни



Несбалансированное питание, продолжающееся в течении длительного времени;

Гиповитаминоз и анемия;

Токсические воздействия химических соединений и промышленных выбросов;

Неправильно дозированные физические нагрузки, как в сторону избытка, так и гиподинамии;

Невроз, раздражительность и нарушение нормального сна;

Проживание или пребывание в зонах с повышенным радиационным фоном;

Вредные привычки: курение, наркомания, злоупотребление алкоголем;

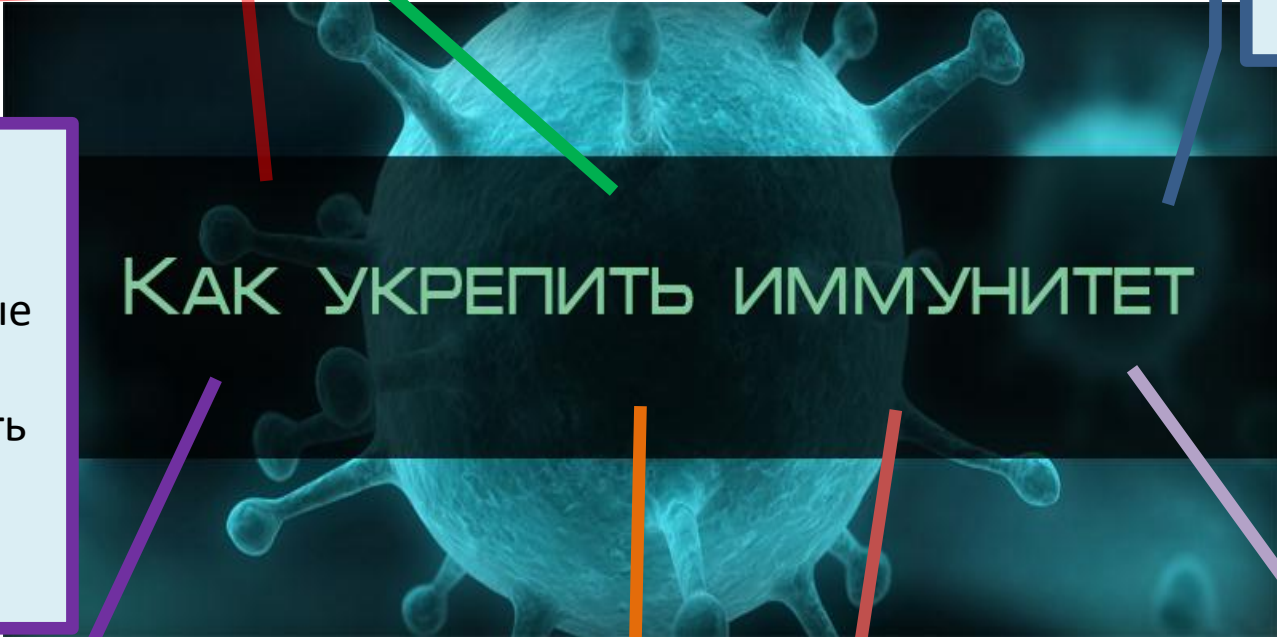
Прием
поливитаминных
комплексов или
отдельных витаминов

Четкое выполнение лечебных
рекомендаций специалистов по
медикаментозному лечению
заболеваний иммунной системы

Нормализация
образа жизни,
питания и сна

Устранение
причин, которые
могли
спровоцировать
иммунный
дисбаланс

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



Отказ от
вредных
привычек

Адекватное лечение
имеющихся хронических
заболеваний

Прием лекарственных растений,
относящихся к группе
иммуномодуляторов (эхинацея,
подорожник, продукты
пчеловодства)

Знаете ли Вы?



В день достаточно употребить половину плода лимонного сока, чтобы полностью обеспечить себя суточной нормой аскорбиновой кислоты.



Обязательно съедайте по апельсину в день в холодное время года, и вы снизите риск простуды в 1,5 раза!



Медики советуют в день съесть не менее 2-3 яблок или выпивать такое же количество стаканов яблочного свежавыжатого сока.



Если вы будете съедать хотя бы по 1 ложке меда в день, то вы реже станете болеть.

Помните, что живая вода – это мощнейший стимул для здоровья!

К способам закаливания не относят

• A: Воздушные ванны

• B: Горячая ванна

• C: Босохождение

• D: Обливание





Esse oportet ut vivas, non vivere ut edas —
«Надо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

Сократ





принципы рационального питания



пирамида питания



«правильные» продукты



выстраивание правильного питания в
зависимости от цели



интересные факты о рациональном питании



Вопросы

Основные принципы рационального питания

принцип достижения
энергетического баланса

равновесия между энергией, которая поступает с пищей, и энергией, которая расходуется человеком в процессе жизнедеятельности

принцип
сбалансированности
питания

установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками, жирами, простыми и сложными углеводами; минеральными веществами и витаминами

принцип оптимального режима
питания

складывается на базе следующих правил: регулярность, дробность питания в течение суток, максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ:
КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,
ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
КАРТОФЕЛЬ
САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ
СОЛЬ

ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ
(не для всех)



ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D
(для большинства людей)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ
В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /
КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



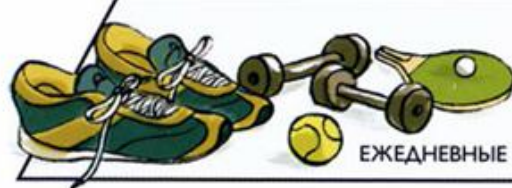
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ



(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-
ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-
ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,
КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-
НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;
НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ
МАРГАРИН.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-
ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО
ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА



Что можно есть после тренировки?

После тренировки повышается уровень кортизола — гормона стресса, из-за которого вы можете ощущать усталость в ногах и общую слабость на следующий день.

Один из способов контролировать выработку кортизола — употреблять углеводы через 15-20 минут после тренировки.

Достаточно 25 г углеводов (цельные продукты - среднего размера банан).

Если вы активно выполняли силовые упражнения, вам потребуется примерно 20 г протеина, а после кардиотренировки необходимо 10 г протеина.

Обратите внимание, протеиновый порошок служит добавкой к полноценному питанию, он ни в коем случае не является заменой одного или нескольких приемов пищи.

Йога, пилатес, ходьба - важно восстановить запас воды и электролитов. Можете питаться как обычно - нет необходимости менять свой рацион.



Диета делает жизнь длиннее и лучше





ВЫСТРАИВАНИЕ
ПСП

ПОДСЧЕТ ПИТАТЕЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ:

Б, Ж, У

1г Б – 4г ккал

1г У – 4г ккал

1г Ж – 9г ккал

Ккал – единица измерения тепла

ПСП – правильное сбалансированное питание, Б – белки, Ж – жиры, У- углеводы

«ПРАВИЛЬНЫЕ» продукты

Б

1. морская рыба
2. не жирная говядина, кролик
3. птица (куриная грудка, индейка)
4. яичный белок
5. творог обезжиренный

У

1. черный хлеб
 2. рис, гречка, овсянка, макароны твердых сортов
- быстрые
1. фрукты (зеленые яблоки, киви, грейпфруты)

Ж

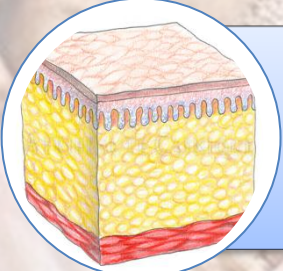
1. сыр
2. орехи
3. яичный желток

Шаблоны, соответствующие различным целям



набор мышечной массы:

- Б – 2г, У – 4г, Ж – 1г



избавление от жировой ткани:

- Б – 3г, У – 2г, Ж – 0,5г;
- Б – 1г, У – 4г, Ж – 0,5г



поддержание хорошей формы:

- Б – 1г, У – 5г, Ж – 1г



А знаете ли вы?

что...

1 час тренировки при 60% от максимального показателя частоты пульса

· 90% Сжигание ЖИРОВ

· 10% Расщепление УГЛЕВОДОВ и БЕЛКОВ

Общее количество затраченных килокалорий **250 Ккал**

Общее количество сожженных жиров 225 Ккал

1 час тренировки при 80% от максимального показателя частоты
пульса

· 40% Сжигание ЖИРОВ

· 60% Расщепление УГЛЕВОДОВ и БЕЛКОВ

Общее количество затраченных килокалорий **900 Ккал**

Общее количество сожженных жиров 360 Ккал



Взрывная нагрузка продолжает сжигать калории и после окончания тренировки

В каком из нижеперечисленных продуктов содержатся «правильные белки»?

• A: Морская рыба

• B: Черный хлеб

• C: Макароны

• D: Сыр

В каком из нижеперечисленных продуктов содержатся «правильные углеводы»?

• A: Творог обезжиренный

• B: Черный хлеб

• C: Яичный белок

• D: Сыр

В каком из нижеперечисленных продуктов содержатся «правильные жиры»?

• A: Морская рыба

• B: Фрукты

• C: Макароны

• D: Яичный желток

