

Найти дело для тела

Современный фитнес – это уже не банальные прыжки и приседания. С каждым годом индустрия предлагает новые виды активности, учитывая образ жизни современного человека, научные открытия, тенденции в социальном поведении. Международная федерация спортивной медицины назвала главные тренды этого года – выбираем то, что по душе.

Силовые тренировки с весами

В период пандемии многие перешли на домашнее оборудование: штанги, гантели, гири. Популярность силовых тренировок со свободными весами обусловлена тем, что анаэробная (мышечная) нагрузка приводит к ускорению обмена веществ. Похудение идет не только в процессе занятия, но и во время повседневной жизни. Силовые тренировки со свободными весами входят в большинство программ жиросжигания, поэтому неудивительно, что большинство клиентов предпочитают именно их.

Тренировки с собственным весом не фигурировали в опросах ассоциации до 2013 года. Этот вид занятий стал популярным только в последнее десятилетие, а в прошлом году и вовсе попал в тройку лидирующих трендов. Тренировка с собственным весом требует наличия минимального оборудования, что делает ее недорогим и эффективным способом оставаться в форме.

Глайдинг

Это особый вид тренировки без прыжков и ударных нагрузок. Упражнения выполняются скользкими движениями ног и рук за счет опоры на специальный инвентарь – плоские диски с комбинированной поверхностью, обеспечивающие скольжение по поверхности. Одна сторона таких дисков сделана из синтетики, а другая – из пластика, что позволяет использовать инвентарь практически на любом покрытии. Автором методики является американский фитнес-тренер Минди Милрей. Она провела исследования, которые доказали эффективность таких упражнений.

Преимущества глайдинга: проработка проблемных зон без силовых нагрузок с тяжелыми весами, более высокая нагрузка на мышцы за счет необходимости контролировать скользкую поверхность и удерживать равновесие, щадящая безударная нагрузка на опорно-двигательную систему.

Функциональные тренировки

Функциональным называют любое упражнение, в котором задействовано больше одного сустава и несколько групп мышц. Например, отжимания. Главным достоинством функциональных тренировок является их доступность. Заниматься можно даже дома, без дополнительного оборудования или с минимальным количеством инвентаря. Кроме того, функциональная тренировка длится меньше обычной, поэтому такой вид активности отлично подходит занятым людям.

Барре

Относительно новое направление фитнеса. Барре переводится с французского как "балетный станок". Это система упражнений, сочетающая элементы балета, функционально-силового тренинга, йоги и пилатеса. В ходе тренировки активно используется спортивный инвентарь: балетный станок для прокачки мышц ног и пресса, небольшие мячи, ремешки, гантели, опорные блоки и пр. Занятия проходят в умеренном темпе и идеально подходят женщинам всех возрастов, желающим улучшить диапазон движений в суставах и обрести стройное, подтянутое и гибкое тело в кратчайшие сроки.



Фитбоксинг

Фитбоксинг – находка для тех, кому классический бокс кажется слишком грубым. Неудивительно, что все больше представительниц прекрасного пола выбирают именно данный тип нагрузки. В отличие от бокса, фитбоксинг не ставит целью развитие навыков самообороны. Контактный бой исключается, удары наносятся руками и ногами по специальной облегченной груше в ритме музыки. Завершает занятие блок силовых упражнений и растяжка. Фитбоксинг отлично снимает стресс, поднимает настроение, укрепляет мышцы пресса, рук, ног, ягодиц и позволяет довольно быстро избавиться от лишних кило, так как расход калорий во время тренировки очень высокий.

HIIT

Высокоинтенсивная интервальная тренировка – это программа, которая чередует серии различных упражнений с короткими периодами отдыха. В первой половине нулевых HIIT были одним из самых востребованных направлений фитнеса. Хотя этот вид тренировок требует от участников большей выносливости, чем MIGHT (непрерывная тренировка средней интенсивности), положительный эффект сохраняется гораздо дольше. Согласно исследованиям, из 12 людей 11 предпочли бы HIIT MICT. Высокоинтенсивные интервальные тренировки могут стать альтернативой непрерывным упражнениям средней интенсивности и принести существенную пользу для здоровья.

Упражнения для похудения

Упражнения для похудения стабильно попадают в списки фитнес-трендов. Например, в Китае они занимают первое место четвертый год подряд, а в Мексике – третий. При этом по доле людей, набравших лишний вес во время пандемии, Китай занимает последнее место. Возможно, это связано с тем, что большинство китайцев (78 %) уверены: регулярные спортивные активности помогают легче перенести коронавирус в случае заражения. В России таких людей всего 17 %. Это самый низкий показатель среди всех стран.

Велнес-коучинг

Все больше людей во всем мире приходят к осознанию важности здорового

образа жизни. Однако перестроиться и избавиться от вредных привычек самостоятельно получается далеко не у всех. Велнес-коучинг помогает найти нужную мотивацию и прийти к здоровому образу жизни осознанно. Кроме этого, существует такая вещь, как фитнес-коучинг. Тренировки здесь – лишь часть процесса трансформации. Тренер-коуч не только разрабатывает тренировочный план, контролирует процесс тренировки и качество выполнения упражнений. Он сопровождает человека на пути к достижению поставленных целей.

Любям мало знать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Им необходим ментор или наставник, который сможет подобрать оптимальную программу тренировок, исходя из целей и потребностей конкретного человека.

Фитнес на трапеции

Это новшество фитнес-вселенной возникло в 2008 году в результате необычного сотрудничества: бренда Reebok и Cirque du Soleil. Программа с самого начала была ориентирована на женщин. В год выхода на мировой рынок ее первоиспытательницей стала топ-модель Бар Рафаэли.

Фитнес на трапеции (Jukari Fit to Fly) – комплекс тренировок с установкой FlySet, приближенной по форме и функционалу к цирковой трапеции и выдерживающей вес до 150 кг. В комплекс входят как традиционные для классического фитнеса упражнения, так и простейшие акробатические трюки. Перед его созданием было проведено специальное исследование, показавшее, что желание женщин заниматься в спортзале падало из-за того, что тренировки начинали казаться однообразными и скучными. Неудивительно, что альтернатива артистичного фитнеса под музыку шоу Cirque du Soleil привлекла огромное количество участниц по всему миру, во многом повторив успех программ тренировок со степом.

Электростимуляция

Электромиостимуляция – это высокотехнологичное направление восстановительной медицины. Одна 17-минутная ЭМС-тренировка по своему эффекту равна трем походам в обычный зал по полтора часа каждый.

Человеческое тело по своей сути – электрический прибор. Наш мозг управляет сокращением (напряжением) и расслаблением мышц посредством импульсов, а аппарат для стимуляции генерирует точно такие же импульсы, которые через электродный жилет, пояс и мягкие манжеты на руках и ногах заставляют мышцы работать (сокращаться и расслабляться) очень и очень интенсивно – десятки циклов в секунду. Человек при этом выполняет простые упражнения, создавая максимально возможное статическое напряжение.

Фитнес с коляской

Идеальный вариант фитнеса для занятых молодых мам – постнатальный воркаут с коляской. В этом варианте можно наслаждаться любимыми пробежками и силовыми тренировками оrep spase, не разлучаясь со своим малышом (предполагается, что ребенок покорно сидит в коляске и наслаждается свежим воздухом вместе с вами).

Если вы со своим малышом решились на активные будни, можно даже посмотреть специальную коляску для занятий фитнесом: сегодня бренды предлагают широкий выбор колясок для любителей спортивного материнства на его начальных этапах.

Antigravity

Antigravity – целый комплекс фитнес-программ, органично совмещающих в себе элементы акробатики, йоги и ballet barre. Его конек – использование подвешенного гамака в качестве основного оборудования. Правда, расслабиться в нем никак не получится, а вот прокачать мышцы тела – очень даже.

AIRBarre, новейшая и самая красивая из программ Antigravity, – это гармония танца и фитнеса, сочетание танцевальных движений и функциональной тренировки. Упражнения, а также их названия, заимствованы из классического балета, а гамак, привычный для подобной тренировки, выполняет роль балетного станка.

Antigravity AIRBarre развивает равновесие, координацию и придает телу красивые очертания благодаря растягивающим мышцы и держащим их в тонусе на протяжении всей тренировки упражнениям. В отличие от многих других танцевальных программ, это направление доступно каждому, вне зависимости от того, было ли у него танцевальное прошлое или нет.

Калланетика

Этот экстраординарный комплекс гимнастических упражнений был разработан американкой Кэлан Пинкни во второй половине 70-х годов и теперь переживает всплеск интереса.

Главное в программе – это ритмичные микродвижения в сочетании со специально разработанными положениями тела в пространстве. Правда, удержаться в позах требуется полторы минуты будет для неподготовленных довольно трудно: в этой программе ваше тело будет в постоянном напряжении при почти незаметном движении.

Однако очевидное преимущество – богатое разнообразие упражнений. Такая интенсивная мышечная обработка приравнивается к семи часам шейпинга и 24 часам аэробики.

Подготовил Карл ФИШЕР.