

Обухова Дарья Алексеевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО

«Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СИЛОВОЙ АЭРОБНЫЙ ТРЕНИНГ С БОДИБАРАМИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Аннотация: тренировки с бодибаром можно выполнять как в спортзале, так и дома, что является эффективным способом коррекции фигуры и тренировки функциональных систем организма.

Ключевые слова: бодибар, тренировочная программа, побочные эффекты, гимнастический снаряд, тренажёр.

Бодибар – это специальный гимнастический снаряд в виде палки с утяжелением, представляющий собой металлическую трубку, применяющийся в ходе тренировок по аэробике и фитнесу. Внешнее покрытие может быть выполнено в виде прорезиненной или пластиковой оболочки. На концах содержатся утяжеляющие набалдашники. Первые бодибары появились в 1987 г.

Благодаря правильному подбору программ тренировки, выбору верной стратегии обращения с тренажером, можно быстро подкорректировать форму любого участка тела. В настоящее время занятия с бодибаром становятся все более популярными среди женщин старшего возраста, которым намного сложнее поддерживать привлекательные очертания собственной фигуры. Прежде чем переходить к практическому применению тренажера, необходимо разобраться в основных принципах его правильного использования. Залогом эффективных тренировок с бодибаром является применение принципа постепенного нарастания темпа

и количества повторений. Независимо от уровня подготовки, необходимо выполнять в среднем около 20 повторений за подход. Применяя 2–3 подхода к каждому упражнению, следует постепенно наращивать количество повторений. Для этого необходимо подобрать вес, оптимальный к аэробному режиму энергообеспечения.

Имеют ли силовые тренировки с таким гимнастическим снарядом вредные побочные эффекты? Специалисты предупреждают, что при наличии гипертонической болезни, артритов, радикулита, остеохондроза и варикозного расширения вен, нагрузка должна быть щадящей, а сами занятия проходить в облегченном варианте.

Для новичков разработаны бодибары весом от 1–3 кг, позволяя нагружаться тем, кто начинает тренироваться с нуля. Обычно, стандартные параметры снарядов составляют вес нагрузки в размере 1, 3, 5, 7 кг. Для подготовленных и физически крепких женщин предусмотрены бодибары весом 10 кг, и даже 20 кг. Именно поэтому, важно определиться с желаемой степенью нагрузки и учитывать собственные силы. При комфортном выполнении приседаний с весом 10–20 кг, выполнить упражнения на мелкие пучки дельт или трицепсов будет невозможно. Для этого, желательно, иметь два бодибара, как для плечевого пояса, так же для крупных и сильных мышц ног, спины и груди.

Если нет возможности заниматься в спортзале, это можно делать в домашних условиях. Рассмотрим несколько упражнений с бодибарами:

Приседания

Приседания приводят в тонус ягодичные и четырехглавые мышцы бедра, подключают к работе мышцы пресса.

1. Поместите бодибар на плечи, чуть ниже шейного отдела позвоночника.
2. Поставьте ноги по ширине плеч, напрягите мышцы живота.
3. На вдохе приседайте до параллели пола, не заваливайте корпус на бедра под весом нагрузки, держите взгляд на потолке.
4. С выдохом разгибайте туловище.

Выпады

Это упражнение с бодибаром способно улучшить форму ягодиц.

- Поместите бодибар на плечи, поставьте стопы вместе.
- На вдохе сделайте шаг одной ногой вперед, перенося вес тела на переднюю опорную стопу.
- Не наклоняйтесь сильно вперед и не прогибайте поясницу.
- С выдохом верните переднюю ногу назад, отталкиваясь пяткой.
- Сделайте выпад так же на вторую ногу, чередуя движения одинаковое количество повторений.

Наклоны стоя

Упражнение развивает бицепс бедра, ягодицы и разгибатели поясницы.

- Поместите бодибар на плечи, стопы по ширине таза.
- Напрягите мышцы живота, на вдох опускайте туловище вперед, немного сгибая колени.
- Не опускайте туловище слишком низко, держите взгляд перед собой.
- С выдохом разгибайте туловище, ощущая напряжение поясницы и ягодиц.

Тяга к поясу

Упражнение тяга бодибара к поясу направлено на укрепление мышц спины.

1. Стопы по линии плеч, бодибар в руках средним хватом.
2. Наклонить корпус вперед под углом 45, немного согнув колени, задержаться в этом положении.
3. Руки свободно опущены вниз.
4. На выдохе протягивайте бодибар к низу живота, напрягая мышцы спины.

Не округляйтесь в спине.

5. На вдохе разгибайте локти и повторяйте движение.

Аэробная тренировка с бодибаром отличается рядом преимуществ:

- совершенствуются функции сердечно-сосудистой системы
- развивается диафрагмальное дыхание
- повышается стрессоустойчивость

– улучшается качество жизни в целом.

Тренировки с бодибаром хорошая альтернатива тренировкам в тренажерном зале или групповым направлениям. Не ждите быстрых результатов от килограммовых бодибаров, поскольку, чтобы увидеть желаемый результат – важно подобрать правильную нагрузку, вызывающую жжение и усталость в мышцах при необходимом количестве повторений.

Список литературы

1. Дикаревич Л.М. Педагогические проблемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: Автореф. дис... канд. пед, наук. – М., 1996. – 22 с.
2. Фунтиков Г. Натуральный бодибилдинг. Аэробные нагрузки и силовой тренинг.