

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. С ЧЕГО НАЧАТЬ НОВИЧКУ**

**Аннотация:** В статье рассмотрены первые тренировки в тренажерном зале, правило поведения, форма одежды. Определение цели и приблизительный недельный тренировочный цикл, как для наращивания силы, так и для похудения. Статья хорошо подойдет для желающих впервые посетить тренажерный зал.

**Ключевые слова:** фитнес индустрия, круговая тренировка, базовые упражнения, цели тренировки.

**Annotation:** The article considers the first trainings in the gym, the rule of behavior, the form of clothing. Target definition and approximate weekly training cycle, both for strength build-up and for weight loss. The article is well suited for those wishing to visit the gym for the first time.

**Keywords:** fitness industry, circular training, basic exercises, training goals.

В последнее время фитнес индустрия набирает обороты популярности. Всё больше открывается новых фитнес залов с разной ценовой политикой. И если раньше возраст занимающихся был от 15 до 45 лет, то сейчас, благодаря новым направлениям и технологиям в фитнесе, этот возраст от 10 и до 70 лет. Сейчас предлагают разнообразные групповые тренировки, предоставляют услуги тренера.

Но так как далеко не у всех есть финансовая возможность на персонального фитнес-инструктора, который расписал бы вам индивидуальную

тренировочную программу, в зависимости от вашей цели, будем учиться составлять грамотный план тренировки, который в дальнейшем должен будет принести ожидаемый результат. Составить персональный план вполне по силам любому человеку, но для начала нужно понимать, какие мышцы тренирует то или иное упражнение, научиться выполнять его технично и подбирать подходящий вес для тренировки.

Приходя в тренажерный зал, вы должны знать, что чаще всего тренажеры расположены по зонам: кардиозона, тренажеры со свободными весами, блочные, а также по определенным группам мышц. К примеру, зона для ног, спины, рук и т.д. Это сделано для удобства занимающихся, чтобы они не бегали по всему залу в поисках нужного тренажера. Приходить в зал нужно в чистой и аккуратной форме, она должна быть удобной и соответствовать нормам безопасности. Занимаясь в зале, не стесняйтесь спрашивать, занят ли тот или иной тренажер, это даст вам возможность не терять время и не приведет к конфликту между занимающимися. Также следует определиться с количеством тренировок. Для поддержания формы достаточно двух тренировок в неделю, для увеличения силы и массы необходимо заниматься не менее трех раз в неделю, а для похудения лучше тренироваться по 4-5 раз. Программу нужно составлять на то количество тренировок, которое вы планируете посещать.

Начинать тренировку нужно с разминки – это подготовительный комплекс упражнений, направленный на разогрев мышц [1]. Далее советую всем новичкам в течении 2-3 недель использовать блочные тренажеры, так как они считаются наиболее безопасными и нагружают определенную группу мышц, не включая в работу мышцы стабилизаторы. Используем метод круговой тренировки, только делаем не по одному подходу каждого упражнения на определённую группу мышц в 3 круга, а по 3 подхода по 12-15 повторений, начиная с больших и заканчивая малыми группами мышц. Например, упражнение на ноги, грудь, спину, руки и пресс. Это даст возможность подготовить ваши мышцы и тело к физическим нагрузкам, и позволит не занимать большое количество тренажеров в одночасье. На третьей

неделе в свои занятия вы можете постепенно включать тренировки со свободными весами. Не стремитесь в первое время поднимать большие веса, так как это может привести к ненужным травмам. И не забывайте в конце каждой тренировки делать заминку, для этого нужно хорошо потянуть тренируемые мышцы, связки, сухожилия.

После подготовительных недель тренировок нужно определиться с главной целью - чего вы хотите добиться в тренировочном процессе:

- Увеличение мышечной массы и силы;
- Похудение;
- Увеличение силы (без изменения массы тела);
- Рельеф;
- Поддержание формы.

Помните, что помимо тренировок вы должны правильно питаться и отдыхать достаточное количество времени.

Первые две цели являются доминирующими у большинства тренирующихся.

Для тех, кто хочет накачать мышцы и увеличить силу, лучше выполнять базовые упражнения, они способны быстро запустить процесс роста мышечной массы.

Базовые и классические упражнения в тренажерном зале:

Жим штанги лежа

Приседания со штангой на плечах

Тяга верхнего блока

Разведения рук с гантелями стоя

Бицепс с прямым грифом

Французский жим штанги лежа и т.д.

Упражнения с отягощением наращивают мышцы и силу. Тренировка должна проходить со средней интенсивностью- 60% от 1ПМ (повторного максимума), делая 3-4 подхода каждого упражнения по 12-15 повторений, разбивая тренировочную программу на проработку отдельных групп мышц,

каждая из которых выполняется в отдельный день. Такую тренировку называют раздельной или сплит. Это самый простой и популярный способ выполнения тренировки, и всем новичкам я советую начинать с него. Он отлично подходит для увеличения силы и массы мышц.

Примерный план тренировок на три раза в неделю:

Первая тренировка (Грудь/Бицепс)

1. Жим штанги на горизонтальной скамье — 4x12
2. Жим штанги на наклонной скамье — 4x12
3. Развод гантелей на наклонной скамье — 4x12
4. Сгибание рук стоя с прямой штангой — 4x12
5. Сгибание рук с EZ-грифом на скамье Скотта — 4x12
6. Пресс 4x15(любое упражнение)

Вторая тренировка (Спина/Трицепс)

1. Подтягивание 3x10
2. Тяга верхнего блока за голову — 4x12
3. Тяга нижнего блока к поясу — 4x12
4. Жим узким хватом — 4x12
5. Французский жим — 4x12
6. Пресс 4x15(любое упражнение)

Третья тренировка (Ноги/Дельты)

1. Приседания со штангой — 4x12
2. Жим ногами под углом 45° — 3x12
3. Выпады с гантелями — 3x12
4. Жим гантелей сидя — 4x12
5. Армейский жим — 4x12
6. Пресс 4x15(любое упражнение)

Это хорошие упражнения для наращивания мышц и силы, но не годятся, если дело касается похудения. Слишком низкая интенсивность тренировки.

Для похудения лучше использовать аэробные упражнения, так как процесс жиросжигания начинает происходить примерно при 120-140 ударов

пульса в минуту. Также такие нагрузки позволят тренировать сердечную мышцу и увеличить общую выносливость. Здесь ваша задача нагрузить все тело и потратить как можно больше энергии.

Для этого подойдут следующие упражнения:

Скакалка

Велотренажер

Беговая дорожка

Орбитрек

Табата

И так далее.

Комбинируя вышеперечисленные упражнения, можно сделать из них вполне полноценную интервальную тренировку в тренажерном зале. Минимальное время работы – 30 минут. Также хорошо подходят комбинированные тренировки- это когда сочетают аэробный (кардионагрузка) и силовой тренинг. В итоге получается высокоинтенсивный тренинг, при котором организм не успевает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям, и процесс жиросжигания проходит намного результативней.

Примерный план тренировок на три раза в неделю:

Первая тренировка (грудь, ноги )

1. Разминка на любом кардиотренажере 10-20 мин.
2. Приседания со штангой на плечах 15-20 раз
3. Жим ногами в тренажере 15-20 раз.
4. Кардиотренажер 10-20 мин.
5. Мертвая тяга 15-20раз.
6. Жим гантелей на наклонной скамье 15-20раз.
7. Сведение рук в тренажере «Бабочка» 15-20 раз.
8. Кардиотренажер 20 мин.

Вторая тренировка (спина, пресс)

1. Кардиотренажер 10-20 мин.
2. Обратные подтягивания на низкой перекладине 15-20 раз.

3. Тяга гантелей в наклоне 15-20раз.
4. Кардиотренажер 10-20 мин.
5. Скручивания 15-20раз.
6. Склепка на скамье 15-20раз.
7. Кардиотренажер 20 мин.

Третья тренировка (ноги, плечи)

1. Кардиотренажер 10-20 мин.
2. Зашагивания на тумбу с весом (по 10 зашагиваний на каждую ногу)
3. Выпады в движении 20 шагов.
4. Кардиотренажер 10-20мин.
5. Жим гантелей сидя 15-20раз.
6. Подъем гантелей через стороны в наклоне 15-20раз.
7. Кардиотренажер 20 мин.

Распространённой ошибкой является, когда люди, страдающие лишним весом, начинают заниматься с большими весами. Например, приседать, выполнять различные сгибания/разгибания в тренажерах на ноги в надежде похудеть и получить желаемый рельеф ягодиц. В результате получают еще большую «пятую точку», т.к. ягодичные мышцы увеличиваются в размерах, а жир никуда не уходит. Ведь такие упражнения направлены на увеличение мышц и плохо подходят для жиросжигания [2].

Еще одна распространённая ошибка, когда тренирующиеся, в надежде убрать жировую прослойку с живота, усердно качают пресс. Необходимо понимать, что лишние килограммы уходят со всего тела равномерно (где-то больше, где-то меньше), поэтому худеть будет все тело, а не отдельная его часть. А форму можно корректировать только после уменьшения общего процента жира.

Также необходимо пить воду во время тренировки — этот совет далеко не новый, но почему-то им чаще всего пренебрегают. Вода необходима для охлаждения организма в тренировочном процессе и для восполнения водного баланса.

### **Библиографический список:**

1. В.Г. Бичев, С.В. Корнев, Г.А. Крикунов. //Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов XLIX Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2017. - С. 82-86.
2. Дальниченко Ю., Прудник А.//Анатомия силовых упражнений // Серия: Большая энциклопедия фитнеса. Издательство АСТ. Москва. 2020, 160 с.