



Фітнес

Цілісний підхід до фізичного та психічного здоров'я

Автор: Зігфрід Краус, 08.07.23

Структура:

Введення

1. Важливість фітнесу
2. Цілі та переваги цілісного фітнес-підходу
3. Важливі терміни та поняття у фітнесі

Частина 1: Основи фітнесу

Глава 1: Анатомія і фізіологія тіла

1. Будова тіла людини
2. Функція найважливіших систем органів
3. Взаємозв'язок між рухом і структурами тіла

Розділ 2: Виробництво енергії та метаболізм

1. Джерела енергії для фізичної активності
2. Основи обміну речовин та енергетичного балансу
3. Вплив дієти на фітнес

Частина 2: Принципи та методи навчання

Розділ 3: Основи навчання

1. Огляд принципів навчання
2. Важливість розминки і охолодження
3. Планування та організація програми навчання

Розділ 4: Тренування на витривалість

1. Визначення та значення наполегливості
2. Методи тренування витривалості (наприклад, постійні тренування, інтервальні тренування)
3. Вимірювання та підвищення показників витривалості

Розділ 5: Силові тренування

1. Основи силових тренувань
2. Різні методи силових тренувань (наприклад, максимальне силове тренування, тренування гіпертрофії)
3. Харчування та добавки для оптимального росту м'язів

Розділ 6: Навчання гнучкості та спритності

1. Важливість гнучкості та спритності
2. Методи та прийоми підвищення гнучкості



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

3. Профілактика травм за допомогою регулярного розтягування

Частина 3: Аспекти здоров'я та додаткові теми

Розділ 7: Харчування та фітнес

1. Основи збалансованого харчування
2. Поживні речовини та їх функції в організмі
3. Стратегії харчування для різних цілей фітнесу

Розділ 8: Управління вагою та склад тіла

1. Важливість здорової маси тіла
2. Методи вимірювання складу тіла
3. Стратегії втрати або збільшення ваги

Розділ 9: Психічний фітнес та управління стресом

1. Зв'язок між фізичним та психічним здоров'ям
2. Методи управління стресом та релаксації
3. Сприяння позитивному ставленню та психічній силі

Частина 4: Сфери застосування фітнесу

Розділ 10: Фітнес для різних вікових груп

1. Діти та підлітки
2. Дорослі та люди похилого віку
3. Вагітність та післяпологовий фітнес

Розділ 11: Фітнес для конкретних видів спорту

1. Основи спортивної підготовки
2. Вимоги до фітнесу різних видів спорту
3. Профілактика спортивного травматизму

Schlussbetrachtung

1. Короткий зміст ключового змісту
2. Перспективи подальшого розвитку фітнес-індустрії
3. Мотивація до реалізації цілісного підходу до фітнесу

Додаток

- Глосарій
- Ресурси та подальше читання
- Пропозиції щодо вправ та плани тренувань
- Чек-листи та таблиці для організації навчання

Примітка: Будь ласка, зверніть увагу, що цей план є лише прикладом, і додатковий вміст або підрозділи можуть бути додані або адаптовані за потреби.



Фітнес

Цілісний підхід до фізичного та психічного здоров'я

Введення

1. важливість фітнесу

Важливість фітнесу може бути пов'язана з різними аспектами:

а) Фізичне здоров'я:

Фітнес відіграє найважливішу роль у підтримці та покращенні фізичного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження і фітнес-вправи зміцнюють серцево-судинну систему, покращують витривалість і силу, підвищують гнучкість і підтримують підтримку здорової маси тіла. Регулярні фізичні вправи також можуть підвищити імунну систему і знизити ризик хронічних захворювань, таких як хвороби серця, діабет і деякі види раку.

б) Психічне благополуччя:

Фітнес також робить сильний вплив на психічне благополуччя. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів у мозку, які можуть діяти як природні підсилювачі настрою та зменшити стрес. Регулярні фізичні вправи можуть зменшити тривогу і депресію, поліпшити самооцінку і самосвідомість, а також привести до кращої якості сну.

в) Енергія і життєві сили:

Бути у формі означає мати достатньо енергії та життєвої сили, щоб задовольнити вимоги повсякденного життя. Фітнес підвищує фізичну працездатність, що призводить до більшої витривалості, сили і гнучкості. Хороший фізичний стан дає можливість виконувати фізичні навантаження без надмірної втоми і взагалі відчувати себе енергійним і життєво важливим.

г) Профілактика травматизму:

Фітнес зміцнює тіло і робить м'язи, сухожилля і зв'язки більш пружними. Це може допомогти знизити ризик травм в повсякденному житті і заняттях спортом. Добре треновані м'язи забезпечують кращу підтримку суглобів і покращують поставу, що знижує ризик отримання травм.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

е) Продуктивність і продуктивність:

Фітнес здатний позитивно впливати на продуктивність і працездатність в різних сферах життя. Регулярні фізичні вправи покращують гостроту розуму, підвищують здатність до концентрації уваги і оптимізують когнітивні функції. Це може призвести до кращої продуктивності роботи, підвищення здатності до навчання та підвищення загальної продуктивності.

ф) Соціальна взаємодія та якість життя:

Фітнес може мати і соціальну складову. Спільні заняття спортом або фітнесом можуть призвести до соціальної взаємодії та покращення соціальної мережі. Крім того, заняття фітнесом можуть стати джерелом радості і веселощів, що підвищує загальну якість життя.

В цілому, фітнес відіграє центральну роль у здоров'ї, благополуччі та якості життя людини. Важливо застосовувати цілісний підхід, який включає як фізичні, так і психічні аспекти, щоб повною мірою скористатися численними перевагами фітнесу.

2. Цілі та переваги цілісного підходу до фітнесу

Цілі цілісного підходу до фітнесу:

а) Поліпшення фізичного здоров'я:

Цілісний підхід до фітнесу спрямований на поліпшення і підтримку фізичного здоров'я. Сюди входять такі аспекти, як підвищення витривалості, сили і гнучкості, підтримання здорової маси тіла, зміцнення серцево-судинної системи і зниження ризику хронічних захворювань.

б) Сприяння психічному благополуччю:

Цілісний підхід до фітнесу також враховує психічне благополуччя. Мета - зменшити стрес, поліпшити настрій, підвищити впевненість у собі та сприяти розумовим силам. Це може допомогти зменшити тривогу, депресію та інші психологічні розлади.

в) Підвищення енергії і життєвого тону:

Цілісний підхід до фітнесу спрямований на підвищення енергії та життєвих сил. Регулярні фізичні навантаження і фітнес-вправи покращують фізичну працездатність, що призводить до більшої енергії і життєвих сил в повсякденному житті. В результаті ви можете краще задовольняти щоденні потреби і відчувати себе більш енергійними в цілому.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

d) Verletzungsprävention:

Цілісний підхід до фітнесу також передбачає зміцнення організму для запобігання травм. За допомогою цілеспрямованих тренувань зміцнюються м'язи, сухожилля і зв'язки, поліпшується постава і підтримуються суглоби. Це може знизити ризик травмування в повсякденному житті і заняттях спортом.

e) Сприяння загальній якості життя:

Цілісний підхід до фітнесу спрямований на поліпшення загальної якості життя. Завдяки кращому фізичному та психічному здоров'ю, більшій енергії та життєвій енергії, а також підвищенню продуктивності та продуктивності, життя може стати більш повноцінним та задовільним в цілому.

Преваги цілісного підходу до фітнесу:

a) Цілісне здоров'я:

Цілісний підхід до фітнесу враховує як фізичне, так і психічне здоров'я. Це стосується всіх аспектів благополуччя та сприяє цілісному здоров'ю.

b) Довгострокові результати:

Цілісний підхід до фітнесу спрямований на досягнення довгострокових результатів. Замість того, щоб зосереджуватися на короткострокових і поверхневих цілях, мова йде про досягнення стійкої зміни способу життя, яка приносить користь у довгостроковій перспективі.

c) Універсальність:

Цілісний підхід до фітнесу включає різні аспекти, такі як тренування на витривалість, силові тренування, тренування гнучкості, харчування та психічне благополуччя. Завдяки універсальності підходу тренується все тіло і здоров'я поліпшується цілісно.

d) Налаштування:

Цілісний підхід до фітнесу враховує індивідуальні потреби, здібності і цілі людини. Кожен може налаштувати свою фітнес-програму відповідно до особистих переваг і можливостей.

e) Веселощі і радості:

Цілісний підхід до фітнесу може сприяти веселощам і насолоді від фізичних вправ і фізичної активності. Вибираючи заходи, які вам подобається робити, і інтегруючи різноманітність і виклики, навчання залишається цікавим і мотивуючим.



Цілісний підхід до фітнесу пропонує численні переваги для фізичного та психічного здоров'я, а також для загальної якості життя. Розглядаючи різні аспекти фітнесу та застосовуючи збалансований підхід, можна досягти довгострокових результатів та жити здоровим та повноцінним життям.

3. Важливі терміни і поняття в фітнесі

У сфері фітнесу існують найрізноманітніші терміни і поняття, які важливі для розвитку розуміння основ і принципів фізичної активності і тренувань. Ось кілька важливих термінів і понять у фітнесі:

а) Наполегливість:

Здатність організму виконувати фізичні навантаження протягом тривалих періодів часу без передчасної втоми. Тренування на витривалість спрямовані на поліпшення показників витривалості.

б) Міць:

Здатність працювати проти опору або скорочувати м'язи або групу м'язів. Силові тренування мають на увазі вправи, спрямовані на збільшення м'язової сили і м'язової витривалості.

в) Гнучкість:

Здатність рухати суглобами в межах певного діапазону рухів. Тренування гнучкості включає вправи, спрямовані на поліпшення рухливості і розтяжності м'язів і суглобів.

г) Інтенсивність:

Міра зусиль або труднощів вправи або тренування. Інтенсивність може регулюватися такими факторами, як швидкість, опір або вага.

д) Частота:

Частота, з якою виконується певна діяльність або тренування. Частота тренувань залежить від індивідуальних цілей, рівня тренуваності і часу відновлення.

е) Тривалість:

Тривалість тренування або однієї вправи. Тривалість може змінюватися в залежності від мети тренування та інтенсивності.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

g) Періодизація:

Структуроване планування та організація навчання протягом певного періоду часу. Завдяки періодизації інтегруються різні тренувальні фази з різною спрямованістю та інтенсивністю, щоб досягти прогресу та уникнути травм.

h) Повтори і пропозиції:

Повтори відносяться до кількості разів виконання вправи, тоді як речення відносяться до певної кількості повторень, що виконуються послідовно. Ці параметри використовуються для контролю силових тренувань.

i) Частота серцевих скорочень:

Кількість серцевих скорочень в хвилину. Частота серцевих скорочень є мірою інтенсивності вправ і може використовуватися для моніторингу та контролю фізичних навантажень.

j) Відпочинку:

Час, необхідний організму для регенерації та адаптації до навантаження після тренування. Час відновлення варіюється в залежності від інтенсивності тренувань і індивідуальної тренуваності.

k) Індекс маси тіла (ІМТ):

Міра, яка вимірює співвідношення між масою тіла і ростом. ІМТ використовується для оцінки загального стану організму і приблизно визначення, чи має людина здорову вагу.

l) Прогресії:

Поступове збільшення тренувального навантаження з метою досягнення постійного прогресу і адаптації організму. Прогрес важливий, щоб уникнути плато і зробити тренування ефективними.

Ці терміни та поняття є основоположними для розуміння та застосування принципів та методів фітнесу. Вони служать основою для розробки індивідуальної програми тренувань і дають можливість відстежувати власний прогрес і досягати цілей навчання.



Частина 1: Основи фітнесу

Глава 1: Анатомія і фізіологія тіла

1. Будова тіла людини

Людське тіло складається з різних систем, органів і тканин, які працюють разом, щоб забезпечити життєво важливі функції. Ось огляд будови людського тіла:

- a. Клітинна система: Основною одиницею людського тіла є клітина. Клітини є будівельним матеріалом всіх тканин і органів. Існують різні типи клітин зі спеціалізованими функціями, такі як м'язові клітини, нервові клітини, клітини шкіри тощо.
- b. Тканинні системи: клітини утворюють тканини, які виконують певні функції в організмі. Найважливішими тканинними системами є:
 - Епітеліальна тканина: Утворює зовнішній захисний шар шкіри і слизову оболонку внутрішніх органів.
 - Сполучна тканина: підтримує і з'єднує різні тканини та органи в організмі.
 - М'язова тканина: Дозволяє тілу рухатися шляхом скорочення і розслаблення.
 - Нервова тканина: проводить електричні сигнали і забезпечує зв'язок в організмі.
2. Системи органів: Органи - це структурні одиниці, що складаються з різних тканин, які мають специфічні функції в організмі. Основними системами органів є:
 - Травна система: обробляє і перетравлює їжу для засвоєння енергії та поживних речовин.
 - Дихальна система: Дозволяє газообмін між організмом і навколишнім середовищем за допомогою дихання.
 - Серцево-судинна система: транспортує кров для розподілу кисню, поживних речовин та інших речовин по всьому тілу.
 - Нервова система: контролює і координує діяльність організму і дозволяє сприймати і реагувати на подразники.
 - Ендокринна система: виробляє і регулює гормони, які діють як хімічні посланці і контролюють метаболізм та інші функції організму.
 - Опорно-руховий апарат: підтримує і дозволяє рухатися тілом через взаємодію м'язів, кісток, суглобів, сухожиль і зв'язок.
 - Сечовидільна система (сечостатева система): фільтрує продукти життєдіяльності з крові, регулює водний баланс і формує сечу.
 - Репродуктивна система: Відповідає за розмноження і розмноження.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- d. Будова скелета: Скелет людини складається з кісток, які надають структуру і стабільність організму. Скелет також захищає внутрішні органи і дозволяє рухатися за допомогою взаємодії м'язів, сухожиль і суглобів.

Важливо відзначити, що це лише базовий огляд будови людського тіла. Кожна система, орган і тканина мають складну структуру і функцію, які можуть бути вивчені більш глибоко.

2. Функція найважливіших систем органів

Основні системи органів людського організму виконують специфічні функції, які мають вирішальне значення для виживання і підтримки балансу організму (гомеостаз). Ось функції основних систем органів:

- a) Травна система:
- Всмоктування, дроблення і перетравлення їжі
 - Всмоктування поживних речовин в кровотік
 - Виведення продуктів життєдіяльності у вигляді калу
- b) Atmungssystem:
- Поглинання кисню з повітря
 - Викид в атмосферу вуглекислого газу та інших газів, що відходять
 - Регуляція кислотно-лужного балансу в крові шляхом контролю рівня вуглекислого газу
- в) Серцево-судинна система:
- Перекачування оксигенированої крові від серця до тканин
 - Транспорт поживних речовин, гормонів і кисню до клітин
 - Повернення деоксигенированої крові назад до серця і легенів для оксигенації
- d) Нервова система:
- Контроль і координація функцій організму
 - Сприйняття подразників з навколишнього середовища і в організмі
 - Регуляція реакцій і рухів організму
- e) Ендокринна система (ендокринна система):
- Виробництво і виділення гормонів, які діють як посланці
 - Регуляція обміну речовин, росту і розвитку
 - Координація і контроль різних функцій і процесів організму
- f) Система мускулоскелетів:
- Підтримка і стабільність організму
 - уможливує рух і пересування
 - Захист внутрішніх органів



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

g) Harnsystem (Urogenitalsystem):

- Формування, зберігання і виведення сечі
- Регуляція водно-електролітного балансу
- Фільтрація продуктів життєдіяльності з крові

h) Fortpflanzungssystem:

- Розмноження і збереження виду шляхом статевого розмноження
- Виробництво сперматозоїдів (чоловіча система) або яйцеклітин (жіноча система)
- Підтримка розвитку ембріона і плода (жіноча система)

Ці системи органів працюють разом, щоб підтримувати життєдіяльність організму. Вони взаємопов'язані і впливають один на одного для забезпечення оптимального здоров'я і функціонування організму. Порушення в одній системі органів можуть вплинути на інші системи і привести до проблем зі здоров'ям.

3. Взаємозв'язок між рухом і структурами тіла

Взаємозв'язок між рухом і структурами тіла тісно пов'язана. Через рух і фізичну активність різні структури тіла піддаються впливу і можуть адаптуватися. Ось деякі важливі аспекти взаємозв'язку між фізичними вправами і структурами тіла:

- а) М'язи: Регулярні фізичні вправи і фізична активність можуть зміцнити і наростити м'язи. Скорочення м'язів під час руху призводять до підвищення активності в м'язових клітинах. Ця діяльність стимулює ріст і адаптацію м'язів, в результаті чого збільшується м'язова маса, сила і витривалість.
- б) Кістки: Рух і напруга діють на кістки, впливаючи на їх структуру і міцність. Під час руху до кісток прикладаються сили, що призводить до пристосування витримувати ці навантаження. Регулярні заняття, такі як біг або силові тренування, сприяють здоров'ю кісток і можуть збільшити щільність кісткової тканини, знижуючи ризик остеопорозу.
- в) Суглоби: Рух напружує і стимулює суглоби. Це допомагає зберегти рухливість, гнучкість і стабільність суглобів. Регулярні фізичні вправи допомагають жити хрящі в суглобах, покращують синовіальну рідину, яка діє як мастило, і зміцнюють навколишні м'язи і зв'язки для підтримки суглобів.
- г) Сполучна тканина: Рух також впливає на сполучну тканину, яка з'єднує різні структури в організмі. Колагенові волокна в сполучній тканині піддаються стресу під час руху і можуть адаптуватися для поліпшення стабільності та еластичності тканини. Регулярні фізичні вправи можуть допомогти зберегти гнучкість і розтяжність сполучної тканини і запобігти травмам.
- д) Серцево-судинна система: Фізичні вправи безпосередньо впливають на серцево-судинну систему. Під час фізичної активності частота серцевих скорочень збільшується, щоб переносити більше крові і кисню до м'язів. Це призводить до адаптації серця, яке



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

качає сильніше і ефективніше. У той же час кровоносні судини розширені, щоб забезпечити поліпшення кровотоку. Ці коригування покращують серцево-судинну форму та витривалість.

Взаємозв'язок між фізичними вправами і структурами тіла показує, що організм реагує на рух і фізичну активність, адаптуючись і вдосконалюючись. Тому регулярні фізичні вправи та фізична активність мають вирішальне значення для сприяння оптимальному здоров'ю та функціонуванню організму.



Розділ 2: Виробництво енергії та метаболізм

1. Джерела енергії для фізичної активності

Під час фізичної активності організму необхідна енергія для виконання роботи м'язів і підтримки своїх функцій. Існують різні джерела енергії, які використовуються під час фізичної активності. Ось основні джерела енергії для фізичної активності:

- a) Вуглеводи: Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму під час інтенсивної фізичної активності. Вони розщеплюються в організмі на глюкозу, яка використовується в якості палива м'язовими клітинами. Організм запасає вуглеводи у вигляді глікогену в м'язах і печінці. При необхідності глікоген може перетворюватися в глюкозу для задоволення енергетичних потреб під час активності. Короткострокові, інтенсивні заняття, такі як спринт або важка атлетика, в основному використовують вуглеводи як джерело енергії.
- b) Жири: Жири служать важливим джерелом енергії для більш тривалої та менш інтенсивної діяльності. Під час фізичної активності жирні кислоти звільняються від жирових відкладень в організмі і спалюються в м'язах для отримання енергії. Жири забезпечують більшу кількість енергії, ніж вуглеводи, але доступні повільніше. У видах діяльності нижчої інтенсивності, таких як біг підтюпцем або їзда на велосипеді протягом тривалого періоду часу, переважає використання жирних кислот як джерела енергії.
- в) Білок: Білок в основному використовується для побудови і відновлення тканин, але також бере участь у забезпеченні енергією під час активності. Під час тривалої, інтенсивної діяльності або коли недостатня доступність вуглеводів і жирів, організм може використовувати запаси білків і перетворювати їх в глюкозу для задоволення енергетичних потреб. Однак слід уникати розщеплення м'язового білка для отримання енергії, оскільки це може призвести до розпаду м'язів і втрати працездатності.

Важливо відзначити, що під час фізичної активності організм зазвичай використовує всі три джерела енергії, але в різному ступені, в залежності від виду та інтенсивності діяльності, а також індивідуального рівня тренуваності і режиму харчування. Збалансована дієта, яка включає достатню кількість вуглеводів, жирів і білків, необхідна для задоволення енергетичних потреб під час фізичної активності і підтримки працездатності.

2. Основи обміну речовин і енергетичного балансу

Обмін речовин - це складний процес в організмі, в ході якого їжа перетворюється в енергію і утворюються різні продукти обміну. Основи обміну речовин і енергетичного балансу важливі для розуміння того, як організм отримує енергію і як це впливає на схуднення або приріст. Ось основні поняття:



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- a) Енергетичний баланс: Енергетичний баланс відноситься до балансу між споживаною енергією (калорії) і споживаною енергією. Коли споживана енергія перевищує споживану енергію, створюється надлишок калорій, який може привести до набору ваги. Коли споживана енергія перевищує споживану енергію, виникає дефіцит калорій, який може призвести до втрати ваги.
- b) Основна швидкість метаболізму (основний метаболізм): Основна швидкість метаболізму - це кількість енергії, необхідної організму в спокої для підтримки основних життєвих функцій. Він являє собою витрати енергії, необхідні для підтримки серцебиття, дихання, температури тіла та інших життєво важливих процесів. Швидкість базального метаболізму варіюється від людини до людини і залежить від таких факторів, як вік, стать, зріст, склад тіла і генетична схильність.
- g) Термогенний ефект їжі (ТЕП): термогенний ефект їжі відноситься до кількості енергії, необхідної для перетравлення, поглинання та метаболізму їжі. Організму потрібна енергія для перетворення їжі в корисні поживні речовини. ТЕП змінюється в залежності від поживного складу їжі, при цьому білки мають більш високий термогенний ефект, ніж вуглеводи і жири.
- d) Фізична активність: Фізична активність включає всі рухи, які виконує тіло, включаючи спорт, повсякденні дії та тренування. Фізична активність збільшує енерговитрати організму і сприяє загальному енергетичному балансу.
- e) Джерела енергії: Організм використовує різні джерела енергії, щоб забезпечити енергію для метаболізму, як згадувалося в попередньому розділі. Вуглеводи, жири і білки використовуються по-різному в залежності від доступності і фізичної активності.
- f) Склад тіла: Склад тіла відноситься до частки різних типів тканин в організмі, таких як м'язова маса, жирова маса, кісткова маса тощо. Склад тіла може впливати на метаболізм, оскільки м'язова тканина використовує більше енергії, ніж жирова.

Розуміння основ метаболізму та енергетичного балансу може бути корисним для контролю маси тіла та досягнення цілей фітнесу. Балансування споживання і споживання калорій з урахуванням дієти, фізичних вправ і індивідуальних норм метаболізму може допомогти підтримувати здоровий енергетичний баланс.

3. Вплив дієти на фітнес

Харчування відіграє найважливішу роль у фітнесі та фізичній працездатності. Тип і якість споживаної їжі можуть по-різному впливати на фізичну форму. Ось деякі важливі ефекти дієти на фітнес:



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- a) Енергопостачання: Харчування забезпечує енергію, необхідну для фізичної активності та тренувань. Збалансована дієта з адекватним споживанням калорій забезпечує достатнє постачання енергії для підтримки працездатності під час фізичних вправ.
- b) Макроелементи: макроелементи, такі як вуглеводи, білки та жири, відіграють важливу роль у фітнесі. Вуглеводи є кращим джерелом енергії для високоінтенсивних занять і підтримують зберігання глікогену в м'язах. Білки важливі для нарощування м'язової маси і відновлення м'язів після тренування. Жири забезпечують енергію для більш тривалої, менш інтенсивної діяльності і підтримують всмоктування жиророзчинних вітамінів.
- 2) Гідратація: Адекватна гідратація має вирішальне значення для підтримки працездатності та запобігання зневодненню під час фізичних вправ. Вода підтримує транспортування поживних речовин, регуляцію температури тіла і змащення суглобів.
- d) Щільність поживних речовин: Збалансована і багата поживними речовинами дієта, багата фруктами, овочами, цільними зернами, пісним білком і здоровими жирами, забезпечує необхідні поживні речовини для оптимальної фізичної працездатності. Ці поживні речовини підтримують відновлення м'язів, імунну систему, здоров'я кісток і загальний стан здоров'я.
- e) Склад тіла: Дієта впливає на склад тіла, тобто частку жирової маси і м'язової маси в організмі. Збалансована дієта в поєднанні з регулярною фізичною активністю може допомогти досягти здорового складу тіла, сприяючи втраті жиру і підтримуючи ріст м'язів.
- f) Відновлення та регенерація: Правильне харчування після тренування має вирішальне значення для оптимального відновлення та регенерації. Адекватне споживання білка підтримує нарощування і відновлення м'язової маси, в той час як вуглеводи поповнюють запаси глікогену і відновлюють енергопостачання.

Важливо відзначити, що дієтичні потреби варіюються індивідуально і залежать від таких факторів, як вік, стать, рівень активності і цілі навчання. Може бути корисно створити план харчування, адаптований до конкретних потреб і цілей, і, якщо необхідно, звернутися за професійною консультацією щодо харчування.



Частина 2: Принципи та методи навчання

Розділ 3: Основи навчання

1. Огляд принципів навчання

Принципи навчання служать орієнтирами і фундаментом для розробки ефективної і цільової програми навчання. Вони допомагають врахувати правильну інтенсивність, навантаження і прогрес в тренуваннях. Ось огляд найважливіших принципів навчання:

- a) **Індивідуальність:** кожна людина має індивідуальні фізичні умови, цілі та потреби. Тому програма тренувань повинна бути адаптована до індивідуальних факторів, таких як рівень фізичної підготовки, стан здоров'я, переваги та цілі.
- b) **Прогресія:** Прогресія відноситься до поступового збільшення тренувального навантаження з метою досягнення постійного прогресу. Це можна зробити, збільшивши обсяг тренування (наприклад, більше повторень, більша тривалість) або інтенсивність (наприклад, більша вага, швидший темп). Занадто швидке прогресування може призвести до перевантаження та травм, тоді як занадто повільне прогресування може призвести до незначного прогресу.
- Ⓜ) **Перевтома:** Перевантаження означає піддавати організм більшому навантаженню, ніж він звик для адаптації та прогресу. За рахунок контрольованого збільшення тренувального навантаження зміцнюються і вдосконалюються м'язи, серцево-судинна система, кістки та інші структури організму.
- d) **Специфіка:** Принцип конкретності говорить, що навчання повинно бути орієнтоване на конкретні цілі і вимоги. Вид тренувань, вправ і навантажень повинен відповідати бажаному результату і заняттям спортом. Наприклад, бігові тренування вимагають інших методів тренування, ніж силові тренування для нарощування м'язової маси.
- e) **Оборотність:** організм пристосовується до тренувального навантаження, але якщо тренування зменшити або припинити, прогрес можна повернути назад. Цей принцип підкреслює важливість безперервності та довгострокового прагнення підтримувати результати фітнесу.
- f) **Варіації:** варіації в тренуваннях допомагають уникнути одноманітності і захистити організм від перевантажень і травм. Інтегруючи різні методи навчання, вправи, інтенсивності та тренувальні середовища, тренінг залишається цікавим та мотивуючим.
- g) **Відновлення та відновлення:** Відновлення є важливою частиною тренувального процесу. Організм потребує адекватного часу відновлення, щоб відновитися після стресів фізичних вправ і адаптуватися. Адекватний відпочинок, сон, харчування та



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

заходи регенерації, такі як розтяжка, масаж або заходи нижчої інтенсивності, підтримують відновлення.

Ці принципи навчання забезпечують міцну основу для планування та виконання ефективної навчальної програми. Беручи їх до уваги, можна оптимізувати тренування і досягти бажаних результатів в плані фізичної форми, працездатності і здоров'я.

2. Важливість розминки і охолодження

Розминка і охолодження є важливими компонентами тренування і відіграють вирішальну роль у фізичній працездатності та профілактиці травм. Ось що означає розминка і охолодження на тренуваннях:

а) Розминка:

- Поліпшення кровообігу: Прогрівання збільшує кровотік в м'язах, сухожиллях і зв'язках. Це призводить до кращого постачання киснем і поживними речовинами і готує м'язи до майбутнього навантаження.
- Підвищення температури тіла: Розминка підвищує температуру тіла, що покращує роботу м'язів. Більш теплі м'язи більш еластичні і менш схильні до травм.
- Поліпшення рухливості суглобів: Розігріваючись, суглоби краще змащуються і поліпшується рухливість. Це знижує ризик травм і дозволяє збільшити діапазон рухів під час вправ.
- Активізація нервової системи: Розминка активізує нервову систему і готує м'язово-нервові зв'язки до майбутньої діяльності. Це покращує нейрональний контроль м'язів і координацію.
- Розумова підготовка: Розминка забезпечує фазу розумової підготовки, в якій спортсмен може зосередитися на тренуванні або змаганні. Це допомагає зосередити розум, поліпшити концентрацію і зосередити увагу на майбутній діяльності.

б) Охолодження:

- Зменшення частоти серцевих скорочень: Після інтенсивної фізичної активності охолодження допомагає поступово знизити частоту серцевих скорочень. Це сприяє м'якому відновленню серцево-судинної системи і запобігає різкі зміни, які можуть привести до запаморочення або дискомфорту.
- Видалення продуктів метаболізму: охолодження підтримує розщеплення продуктів метаболізму, таких як лактат, який може накопичуватися під час фізичних вправ. Легке



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

фізичне навантаження під час охолодження збільшує приплив крові і дозволяє виводити відходи з м'язів.

- Зниження ризику травмування: М'яка програма охолодження може зменшити біль у м'язах і жорсткість м'язів. Охолодження розтягує і розслабляє м'язи, що знижує ризик травм і покращує гнучкість.
- Сприяти відновленню: охолодження підтримує перехід від активних тренувань до відпочинку. Він дозволяє організму відновлюватися повільніше і допомагає знизити навантаження на серцево-судинну систему.
- Тому розминку і охолодження слід розглядати як важливі компоненти будь-якого тренування. Вони готують організм до майбутньої діяльності, оптимізують працездатність, знижують ризик травм і сприяють швидшому відновленню після фізичних навантажень.

3. Планування та організація програми навчання

Планування та організація тренувальної програми має вирішальне значення для досягнення цільових цілей у фітнесі та підвищення ефективності тренувального процесу. Ось ключові кроки в плануванні та організації програми навчання:

- а) **Визначення цілей:** Визначте чіткі та конкретні цілі, яких ви хочете досягти за допомогою тренінгу. Це можуть бути, наприклад, нарощування м'язової маси, зниження ваги, поліпшення витривалості або підвищення спортивних результатів.
- б) **Базовий аналіз:** Визначте свою базову ситуацію, включаючи рівень фізичної підготовки, фізичні здібності та будь-які обмеження щодо здоров'я. Це допоможе вам правильно адаптувати навчання та забезпечити його відповідність вашим індивідуальним потребам.
- в) **Підбір методів навчання:** Виберіть відповідні методи і види навчання для досягнення ваших цілей. Сюди входять силові тренування, тренування на витривалість, тренування гнучкості, швидкісні тренування і т. д. Враховуйте також свої особисті переваги та інтереси.
- г) **Частота і тривалість тренувань:** Визначте, як часто ви хочете тренуватися і як довго ви хочете, щоб кожне тренування тривало. Частота тренувань залежить від ваших цілей, доступності та рівня фізичної підготовки. Для більшості людей доречно від трьох до п'яти тренувань на тиждень.
- е) **Прогресія і періодизація:** Плануйте поступовий прогрес і періодизацію у вашій навчальній програмі. Поступово збільшуйте інтенсивність, обсяг або складність вправ для досягнення постійного прогресу. Також враховуйте періоди відпочинку і відновлення, щоб уникнути перевантажень і травм.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- f) Планування вправ та тренувань: Створіть детальний план вправ, який враховує різні вправи, підходи, повторення, час перерви та прогрес. При цьому враховуйте такі принципи навчання, як варіативність, індивідуальність і конкретність.
- g) Харчування та відновлення: Пам'ятайте про важливість збалансованої дієти, яка відповідає вашим потребам у навчанні. Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість поживних речовин для підтримки продуктивності та сприяння відновленню. Крім того, плануйте достатньо періодів відпочинку та відновлення, щоб дати організму час на регенерацію.
- h) Моніторинг та адаптація: Регулярно контролюйте свій прогрес і коригуйте програму тренувань за потреби. Вносити зміни, щоб подолати плато або реагувати на мінливі цілі та потреби.
- i) Мотивація та задоволення: Переконайтеся, що ваша програма вправ мотивує та приносить задоволення. Вибирайте вправи та заходи, які приносять вам радість, і знайдіть партнера по навчанню або навчальну групу, щоб підтримувати мотивацію.

Дотримуючись цих кроків і ретельно плануючи і організовуючи свою програму вправ, ви зможете ефективно працювати над досягненням своїх цілей у фітнесі та оптимізувати тренувальний процес.



Розділ 4: Тренування на витривалість

1. Визначення та значення наполегливості

Витривалість - це фізіологічна риса, яка описує здатність організму підтримувати фізичну активність протягом тривалого періоду часу. Мається на увазі здатність ефективно використовувати енергію, затримувати втому і підтримувати фізичні навантаження протягом тривалого періоду часу.

Важливість витривалості велика і стосується різних аспектів здоров'я і благополуччя:

- a) Серцево-судинне здоров'я: Тренування на витривалість, такі як аеробні вправи, зміцнюють серцево-судинну систему і покращують здоров'я серця. Регулярні тренування на витривалість роблять серце сильніше і ефективніше, в результаті чого поліпшується кровопостачання і доставка кисню до м'язів. Він також допомагає знизити кров'яний тиск, контролювати рівень холестерину і поліпшити чутливість до інсуліну.
- b) Поліпшення дихальної функції: тренування на витривалість покращує дихальну функцію і поглинання кисню. Ємність легенів збільшується, в результаті чого відбувається більш ефективно постачання організму киснем. Це дозволяє м'язам працювати довше і ефективніше.
- c) Підвищення фізичної працездатності: тренування на витривалість покращує загальну фізичну працездатність. Продуктивність на витривалість впливає на здатність бігати, плавати, їздити на велосипеді або займатися іншими напруженими видами діяльності протягом тривалого періоду часу, не виснажуючись. Поліпшена витривалість дозволяє долати більш великі відстані, виконувати більш інтенсивні тренування або довше тривати під час спортивних занять.
- d) Контроль ваги: Тренування на витривалість можуть допомогти в контролі ваги і схудненні. Спалюючи калорії під час тренування і збільшуючи витрати енергії, він допомагає створити дефіцит калорій і підвищити метаболізм. Це також допомагає спалювати жир і підтримувати здоровий склад тіла.
- e) Психічне благополуччя: Регулярні тренування на витривалість позитивно впливають на психічне здоров'я та благополуччя. Це може зменшити стрес, поліпшити настрій, підвищити рівень енергії та сприяти загальному самопочуттю. Тренування на витривалість також може допомогти поліпшити когнітивні функції і пам'ять.

Витривалість є важливою складовою фізичної підготовки і сприяє здоров'ю, працездатності і якості життя. Завдяки регулярним тренуванням на витривалість ви можете поліпшити свою витривалість і скористатися численними перевагами, які приносить хороша витривалість.



2. Методи тренування витривалості (наприклад, постійні тренування, інтервальні тренування)

Існує кілька методів тренування витривалості, які можна використовувати для поліпшення здатності до витривалості. Ось кілька поширених методів тренування на витривалість:

- a) **Безперервні тренування:** Безперервні тренування - це процес підтримки постійного навантаження протягом тривалого періоду часу. Виконується в діапазоні від помірної до високої інтенсивності і може використовуватися, наприклад, при бігу підтюпцем, їзді на велосипеді або плаванні. Мета полягає в поліпшенні показників витривалості за рахунок тривалих, безперервних навантажень.
- b) **Інтервальне тренування:** Інтервальне тренування чергує періоди високої інтенсивності з фазами низької інтенсивності або відпочинку. Таке тренування дає можливість підтримувати більш інтенсивні навантаження протягом більш коротких проміжків часу і відновлюватися в періоди відпочинку. Існують різні методи інтервального тренування, такі як високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT), які поєднують короткі, інтенсивні періоди вправ з короткими періодами відновлення. Інтервальні тренування можуть збільшити аеробні можливості, поліпшити анаеробний поріг, сприяти спалюванню жиру.
- в) **Тренування Фартлека:** Фартлек - це шведське слово, яке означає «грати зі швидкістю». У тренуваннях фартлека чергуються фази різної швидкості та інтенсивності. Це гнучкий і різноманітний метод тренувань, де ви можете варіювати темп відповідно до свого настрою. Наприклад, при бігу можна швидше або повільніше пробігти певні ділянки маршруту. Тренування Фартлека покращують аеробну і анаеробну витривалість і покращують здатність коригувати темп під час занять.
- d) **Тренування повторення:** Тренування повторення поєднує в собі коротші, але інтенсивні періоди вправ з більш тривалими періодами відновлення. Широко застосовується в тренуваннях з бігу і плавання, де короткі дистанції повторюються з високою інтенсивністю з подальшим активним відновленням. Це тренування спрямоване на поліпшення швидкості, сили і анаеробної витривалості.
- e) **Повільне тривале тренування:** повільне тривале тренування зберігає помірну інтенсивність при збільшенні тривалості навантаження. Цей тренінг спрямований на поліпшення аеробних показників витривалості і сприяння спалюванню жиру. Він часто використовується для довгих дистанцій, таких як марафони або велосипедні гонки.
- f) **Тренування кровообігу:** Серцево-судинні тренування включають виконання різних вправ або заходів по круговому малюнку. Виконуються різні станції або навчання з різною інтенсивністю. Тренування можуть проводитися на тренажерах, на відкритому повітрі або в груповому форматі. Серцево-судинні тренування покращують аеробну витривалість, силу і координацію.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Важливо адаптувати методи тренування витривалості відповідно до індивідуальних цілей, переваг і рівня підготовки. Поєднання різних методів тренувань дозволяє забезпечити різноманітні тренування і всебічно поліпшити показники витривалості.

3. Вимірювання та підвищення витривалості

Вимірювання і підвищення показників витривалості важливо для відстеження прогресу і оцінки ефективності тренувань. Ось кілька поширених способів вимірювання показників витривалості та поради щодо її підвищення:

- a) Вимірювання VO_{2max} : VO_{2max} є мірою максимального поглинання кисню і вважається золотим стандартом для вимірювання аеробної витривалості. Він вказує на те, наскільки ефективно організм може засвоювати і використовувати кисень. Вимірювання VO_{2max} зазвичай проводиться в лабораторії зі спеціальним обладнанням, таким як дихальна маска або бігова доріжка / ергометр. Чим вище вимірний VO_{2max} , тим краще аеробні показники. Збільшення VO_{2max} може бути досягнуто за допомогою регулярних тренувань на витривалість.
- b) Поріг лактату: лактатний поріг - це точка, в якій лактат накопичується в крові, і організм все більше переходить на анаеробне виробництво енергії. Визначення лактатного порогу може допомогти визначити оптимальний діапазон тренувань для поліпшення показників витривалості. Це можна оцінити за допомогою лактатного тесту в лабораторії або за допомогою вимірювання серцевого ритму і суб'єктивних відчуттів під час фізичних вправ.
- в) Частота серцевих скорочень: Частота серцевих скорочень може бути корисним показником інтенсивності вправ. Використовуючи монітор серцевого ритму, частоту серцевих скорочень можна контролювати під час фізичних вправ, щоб гарантувати, що інтенсивність знаходиться в оптимальному діапазоні. Підвищення показників витривалості можна досягти за допомогою регулярних тренувань в певних зонах серцевого ритму.
- г) Вимірювання часу та відстані: вимірювання часу або відстані, пройденої під час певних видів діяльності, таких як біг, плавання або їзда на велосипеді, може допомогти відстежувати прогрес та покращення в навчанні. Регулярно записуючи свій час або відстані, ви можете визначити, чи стаєте ви швидше чи далі, і чи збільшуються ваші показники витривалості.

Поради щодо підвищення показників витривалості:

- Прогресуюче перевантаження: Для того, щоб підвищити показники витривалості, важливо поступово збільшувати тренування. Поступово збільшуйте інтенсивність тренувань, обсяг або частоту тренувань, щоб кинути виклик тілу і досягти постійного прогресу.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- Варіація методів тренувань: Включіть у свої тренування різні методи тренування на витривалість, щоб додати різноманітності та покращити різні аспекти виконання витривалості. Наприклад, поєднувати постійні тренування, інтервальні тренування і тренування фартлек.
- Регулярні тренування: Регулярні тренування мають вирішальне значення для підвищення продуктивності на витривалість. Плануйте регулярні тренування у своїй щотижневій рутині та дотримуйтесь свого плану тренувань.
- Відновлення та регенерація: дайте своєму тілу достатньо часу для відновлення та регенерації. Перерви і відновні періоди так само важливі, як і саме тренування, щоб уникнути перевантажень і травм.
- Збалансована дієта: Переконайтеся, що ви їсте збалансовану дієту, яка містить достатню кількість вуглеводів, білків, здорових жирів і поживних речовин для підтримки енергопостачання та відновлення.
- Довгострокові зобов'язання: Підвищення витривалості вимагає часу, терпіння та відданості. Залишайтеся мотивованими та послідовними у своєму навчанні в довгостроковій перспективі для досягнення стійкого прогресу.

Вимірюючи, відстежуючи і використовуючи цілеспрямовані методи тренувань, ви можете постійно підвищувати свою витривалість і досягати своїх цілей у фітнесі.



Розділ 5: Силові тренування

1. Основи силових тренувань

Силові тренування відносяться до форми тренувань, при якій основна увага приділяється розвитку м'язової сили і м'язової маси. Вона може виконуватися з використанням обважнювачів, смуг опору, вправ з вагою тіла або іншого обладнання. Ось основи силових тренувань:

- a) Опір: Силові тренування використовують зовнішній опір для виклику та стимуляції м'язів. Цей опір може створюватися гантелями, тренажерами, стрічками опору, вагою тіла або іншими тренажерами.
- b) Нарощування та зміцнення м'язів: Основною метою силових тренувань є збільшення м'язової сили та м'язової маси. Вправи стимулюють м'язи адаптуватися і рости, що призводить до поліпшення сили, визначення м'язів і фізичної працездатності.
- ▣) Вправи: Існують різноманітні силові вправи, націлені на різні групи м'язів. Ці вправи можна розділити на базові вправи (наприклад, присідання, жим лежачи, станова тяга) та ізоляційні вправи (наприклад, завитки на біцепс, розгинання трицепса). Важливо варіювати різні вправи для опрацювання всіх основних груп м'язів.
- d) Повторення та підходи: У силових тренуваннях вправи організуються в повторення (кількість виконаних вправ) і підходи (кількість разів виконання групи повторень). Типовим напрямком дій є виконання 8-12 повторень за підхід, щоб збільшити силу і м'язову масу. Важкі ваги та нижчі повторення (1-6 повторень) можна використовувати для нарощування сили, тоді як легші ваги та вищі повторення (15-20 повторень) можна використовувати для визначення м'язів та витривалості.
- e) Прогрес: Для того, щоб досягти прогресу в силових тренуваннях, потрібне постійне збільшення тренувального навантаження. Зробити це можна, збільшивши вагу, кількість повторень або складність вправ. Прогресування має важливе значення для продовження виклику тілу та стимулювання м'язів адаптуватися та рости.
- f) Відновлення: Після інтенсивних силових тренувань м'язам потрібен час, щоб відновитися і відновитися. У відновлювальному періоді м'язи ростуть і стають сильнішими. Важливо дозволяти достатній відпочинок між тренуваннями і давати різним групам м'язів достатньо часу для відновлення.
- g) Техніка і форма: Правильна техніка і форма у вправах необхідні для уникнення травм і максимальної ефективності тренування. Бажано з самого початку навчитися правильно виконувати вправи і при необхідності звернутися за допомогою до кваліфікованого тренера або фахівця.



- h) Харчування: Збалансована дієта, яка містить достатню кількість білків, вуглеводів і здорових жирів, важлива для підтримки нарощування м'язової маси і відновлення. Адекватне споживання калорій і адекватне споживання білка особливо важливі для сприяння синтезу м'язового білка.

Силові тренування пропонують різноманітні переваги, включаючи поліпшення м'язової сили та маси, підвищення метаболізму, здоров'я кісток та загальної фізичної працездатності. Важливо створити відповідну програму силових тренувань, що відповідає індивідуальним цілям, потребам і здібностям.

2. Різні методи силових тренувань (наприклад, максимальне силове тренування, тренування гіпертрофії)

Силові тренування відносяться до форми тренувань, при якій основна увага приділяється розвитку м'язової сили і м'язової маси. Вона може виконуватися з використанням об'єктів опору, смуг опору, вправ з вагою тіла або іншого обладнання. Ось основи силових тренувань:

- a) Опір: Силові тренування використовують зовнішній опір для виклику та стимуляції м'язів. Цей опір може створюватися гантелями, тренажерами, стрічками опору, вагою тіла або іншими тренажерами.
- b) Нарощування та зміцнення м'язів: Основною метою силових тренувань є збільшення м'язової сили та м'язової маси. Вправи стимулюють м'язи адаптуватися і рости, що призводить до поліпшення сили, визначення м'язів і фізичної працездатності.
- в) Вправи: Існують різноманітні силові вправи, націлені на різні групи м'язів. Ці вправи можна розділити на базові вправи (наприклад, присідання, жим лежачи, станова тяга) та ізоляційні вправи (наприклад, завитки на біцепс, розгинання трицепса). Важливо варіювати різні вправи для опрацювання всіх основних груп м'язів.
- d) Повторення та підходи: У силових тренуваннях вправи організуються в повторення (кількість виконаних вправ) і підходи (кількість разів виконання групи повторень). Типовим напрямком дій є виконання 8-12 повторень за підхід, щоб збільшити силу і м'язову масу. Важкі ваги та нижчі повторення (1-6 повторень) можна використовувати для нарощування сили, тоді як легші ваги та вищі повторення (15-20 повторень) можна використовувати для визначення м'язів та витривалості.
- e) Прогрес: Для того, щоб досягти прогресу в силових тренуваннях, потрібне постійне збільшення тренувального навантаження. Зробити це можна, збільшивши вагу, кількість повторень або складність вправ. Прогресування має важливе значення для продовження виклику тілу та стимулювання м'язів адаптуватися та рости.
- f) Відновлення: Після інтенсивних силових тренувань м'язам потрібен час, щоб відновитися і відновитися. У відновлювальний період м'язи ростуть і стають



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

сильнішими. Важливо дозволяти достатній відпочинок між тренуваннями і давати різним групам м'язів достатньо часу для відновлення.

- g) Техніка і форма: Правильна техніка і форма у вправах необхідні для уникнення травм і максимальної ефективності тренування. Бажано з самого початку навчитися правильно виконувати вправи і при необхідності звернутися за допомогою до кваліфікованого тренера або фахівця.
- h) Харчування: Збалансована дієта, яка містить достатню кількість білків, вуглеводів і здорових жирів, важлива для підтримки нарощування м'язової маси і відновлення. Адекватне споживання калорій і адекватне споживання білка особливо важливі для сприяння синтезу м'язового білка.

Силові тренування пропонують різноманітні переваги, включаючи поліпшення м'язової сили та маси, підвищення метаболізму, здоров'я кісток та загальної фізичної працездатності. Важливо створити відповідну програму силових тренувань, що відповідає індивідуальним цілям, потребам і здібностям.

3. Харчування та добавки для оптимального росту м'язів

Збалансоване харчування і цілеспрямовані добавки грають важливу роль в зростанні м'язів і відновленні після силових тренувань. Ось деякі дієтичні рекомендації та можливі добавки для оптимального росту м'язів:

- a) Білок: Білок є важливою поживною речовиною для побудови та відновлення м'язів. Адекватне постачання білка має вирішальне значення для підтримки росту м'язів. У добу рекомендується вживати близько 1,2-2,0 грама білка на кілограм маси тіла. Хороші джерела білка включають нежирне м'ясо, рибу, птицю, яйця, молочні продукти, бобові та соєві продукти.
- b) Вуглеводи: Вуглеводи є важливим джерелом енергії для інтенсивних тренувань і відновлення м'язів. Вони підтримують запаси глікогену в м'язах, який потрібен для потужних скорочень. Рекомендується включати в раціон складні вуглеводи, такі як цільнозернові продукти, вівсянку, коричневий рис, кіноа і овочі.
- в) Жири: Здорові жири важливі для гормонального балансу і засвоєння жиророзчинних вітамінів. Рекомендується включати в раціон здорові джерела жиру, такі як горіхи, насіння, авокадо, оливкова олія і жирна риба (наприклад, лосось, скумбрія).
- d) Баланс калорій: Щоб сприяти росту м'язів, важливо підтримувати адекватне споживання калорій. Невеликий надлишок калорій може допомогти забезпечити організм достатньою кількістю енергії і поживних речовин для нарощування м'язової маси. Однак важливо враховувати індивідуальні потреби і цілі, щоб уникнути надмірного набору ваги.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- e) Планування харчування: Регулярне і збалансоване планування харчування важливо для забезпечення постійного надходження поживних речовин. Їжте багаті білком страви кожні кілька годин, щоб мінімізувати розщеплення м'язового білка і сприяти синтезу м'язового білка. Закуси, такі як протеїнові коктейлі, грецький йогурт, сир або горіхи, можуть допомогти задовольнити потреби в білку між прийомами їжі.
- f) Гідратація: Адекватна гідратація важлива для підтримки гідратації та допомоги в транспортуванні поживних речовин. Пийте багато води до, під час і після тренування. Для більш тривалих або інтенсивних тренувань можуть бути корисні ізотонічні напої з електролітами і вуглеводами.

На додаток до збалансованого харчування, певні добавки можуть допомогти задовольнити потреби в харчуванні та сприяти одужанню. Однак майте на увазі, що добавки не є необхідними для досягнення росту м'язів, і їх завжди слід приймати з обережністю та під керівництвом професіонала. Деякі можливі добавки для росту м'язів:

- Сироватковий протеїн:

Сироватковий протеїн є популярним джерелом білка, який швидко всмоктується і може підтримувати синтез м'язового білка.

- **Креатин:**

Креатин - це речовина, здатна поліпшити м'язову силу і працездатність. Він широко використовується для інтенсивних силових тренувань.

- **BCAA (амінокислоти з розгалуженою ланцюгом):**

BCAA, такі як лейцин, ізолейцин і валін, можуть підтримувати синтез м'язового білка і сприяти відновленню після тренування.

- **Бета-аланін:**

Бета-аланін може підвищити витривалість і затримати м'язову втому.

- **Омега-3 жирні кислоти:**

Омега-3 жирні кислоти мають протизапальні властивості і можуть підтримувати відновлення м'язів.

Важливо відзначити, що добавки не слід розглядати як заміну збалансованого харчування. Індивідуальна консультація з експертом з харчування або фахівцем зі спортивної медицини може допомогти визначити конкретні потреби в харчуванні та добавках, які найкраще відповідають вашим цілям та потребам.



Розділ 6: Навчання гнучкості та спритності

1. Важливість гнучкості та спритності

Гнучкість і рухливість є важливими компонентами фізичної підготовки і відіграють вирішальну роль у здоров'ї, самопочутті та працездатності організму. Ось значення гнучкості і спритності:

- a) Покращений діапазон рухів: Гнучкість і рухливість дозволяють суглобам мати більший діапазон рухів. Хороша гнучкість м'язів і суглобів полегшує виконання повсякденних рухів, таких як нахили, розтягування, підйом або повороти. Це може привести до поліпшення рухливості і податливості.
- b) Профілактика травм: Гнучкість і рухливість можуть запобігти травмам, готуючи м'язи, сухожилля і суглоби до більш широкого діапазону рухів. Достатня гнучкість дозволяє знизити ризик отримання травми, краще розподіляючи навантаження на м'язи і суглоби під час фізичних навантажень. Це також може допомогти зменшити ймовірність перенапруження м'язів, розтягнення або інших травм.
- в) Поліпшення постави: Хороша гнучкість і рухливість м'язів і суглобів може привести до поліпшення постави. Коли м'язи гнучкі і еластичні, вони можуть підтримувати поставу і допомагати досягти балансу між м'язовими побратимами. Погана гнучкість може призвести до дисбалансу м'язів і сприяти поганій поставі або м'язовому дисбалансу.
- d) Підвищення продуктивності: Гнучкість і спритність можуть поліпшити спортивні результати. Вони дозволяють м'язам працювати в більш широкому діапазоні рухів і працювати більш ефективно. Хороша гнучкість може поліпшити техніку руху і ефективність, що може привести до збільшення сили, швидкості, спритності і координації. Це особливо важливо для видів спорту, які вимагають великої амплітуди рухів, таких як гімнастика, танці, бойові мистецтва або гімнастика.
- e) М'язова релаксація та зниження стресу: Вправи на гнучкість можуть допомогти розслабити м'язи та сприяти зменшенню стресу. Розтягуючи м'язи, можна звільнити напругу і напругу, що може призвести до поліпшення розслаблення і зменшення болю в м'язах. Вправи на розтяжку також можуть бути використані як частина програми релаксації або управління стресом.

Важливо регулярно включати вправи на гнучкість і спритність в програму тренувань для поліпшення гнучкості і спритності. Динамічна розтяжка, статична розтяжка, йога, пілатес та інші супутні вправи можуть допомогти збільшити гнучкість. Однак майте на увазі, що розтяжка завжди повинна проводитися розігрітою, а індивідуальні кордони повинні дотримуватися, щоб уникнути травм.

2. Методи і прийоми підвищення гнучкості



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Існує кілька методів і прийомів, які можна використовувати для поліпшення гнучкості. Ось кілька поширених підходів:

- a) Статичне розтягування: статичне розтягування передбачає розтягування певних груп м'язів і утримання положення протягом певного часу (зазвичай 15-60 секунд). Це дозволяє м'язам розслабитися і поступово розтягнутися. Статична розтяжка може допомогти поліпшити гнучкість, готуючи м'язи до більшої амплітуди руху.
- b) Динамічне розтягування: Динамічне розтягування - це процес виконання контрольованих рухів, які направляють групи м'язів через їх повний діапазон рухів. Вона передбачає виконання повторюваних рухів, які активно виводять м'яз через її амплітуду руху. Динамічну розтяжку можна використовувати в рамках передтренувальної розминки для посилення кровотоку і підвищення температури м'язів.
- g) Пропріоцептивна нервово-м'язова фасилітація (PNF): PNF - це техніка, заснована на використанні скорочення та розслаблення м'язів для поліпшення гнучкості. Вона передбачає залучення партнера, який підтримує м'яз під час розтягування і створює напругу. Цей прийом може допомогти розширити амплітуду руху і поліпшити гнучкість.
- d) Активне ізоляційне розтягування: Активне ізоляційне розтягування передбачає активне напруження певної групи м'язів, зберігаючи протилежну групу м'язів розслабленою. Це дає можливість краще ізолювати м'язові волокна і цілеспрямовано їх розтягувати. За допомогою активного скорочення і усвідомленого розслаблення м'язів амплітуда руху може поступово розширюватися.
- e) Йога і пілатес: йога і пілатес - це форми цілісних тренувань, які сприяють гнучкості, силі, рівновазі і усвідомленню тіла. Вони включають в себе специфічні вправи і розтяжки, здатні поліпшити гнучкість і привести тіло в збалансований стан. Регулярна практика йоги або пілатесу може привести до поліпшення гнучкості.
- f) Прокатка піни : Пінний прокат, також відомий як самомасаж пінним валиком, може допомогти зняти м'язову напругу і поліпшити гнучкість. Розкочуючи на поролоновому валику, можна послабити спайки в сполучній тканині і стимулювати кровообіг. Пінний прокат можна використовувати до або після тренування, щоб допомогти відновленню м'язів і сприяти гнучкості.

Важливо відзначити, що тренування гнучкості повинні проводитися регулярно і постійно для досягнення довгострокових поліпшень. Почніть повільно, обов'язково поважаючи власні кордони, щоб уникнути травм. Якщо необхідно, проконсультуйтеся з кваліфікованим тренером або терапевтом для отримання персоналізованого керівництва та підтримки у покращенні вашої гнучкості.

3. Профілактика травм за допомогою регулярного розтягування



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Регулярне розтягування може зіграти важливу роль в профілактиці травм. Ось кілька способів, як регулярне розтягування може допомогти запобігти травмам:

- a) Підвищена гнучкість: регулярна розтяжка може поліпшити гнучкість і рухливість ваших м'язів і суглобів. Хороша гнучкість дозволяє м'язам і сухожиллям мати більший діапазон рухів і знижує ризик розтягнення м'язів, розтягнень або травм сухожиль. Коли ваші м'язи і суглоби більш гнучкі, вони можуть краще реагувати на несподівані рухи або різкі напруги.
- b) Поліпшення кровообігу: розтягування збільшує кровотік в м'язах і сухожиллях. Це сприяє постачанню поживних речовин і виведенню метаболічних відходів, що сприяє кращій регенерації і загоєнню. Хороший кровообіг також може допомогти запобігти травмам, покращуючи еластичність тканин і зменшуючи ймовірність розриву м'язів або перерозтягування.
- в) Правильне вирівнювання і постава: Розтяжка може допомогти поліпшити правильне вирівнювання і поставу тіла. Розтягуючи укорочені м'язи або м'язи, на які впливає тривале сидіння або одностороннє навантаження, можна домогтися кращої постави. Правильна вирівнювання і постава дозволяють рівномірно розподілити навантаження на м'язи, суглоби і хребет, знизивши ризик отримання травм від надмірних навантажень на певні зони.
- d) Розслаблення та зняття стресу: розтяжка може допомогти розслабити м'язи та зменшити стрес. Розтягуючи м'язи, можна звільнити напругу і напругу, що може призвести до кращого розслаблення і зменшення болю в м'язах або напруги. Стрес може привести до підвищеної напруги м'язів, що може збільшити ризик травмування. Регулярна розтяжка дозволяє розслабити тіло і знизити ризик травм, пов'язаних зі стресом.

Важливо відзначити, що розтяжка перед тренуванням або спортивною активністю зазвичай повинна проводитися в рамках розминки. Особливо ефективною може бути динамічна розтяжка, яка змушує тіло рухатися і готує м'язи до майбутньої діяльності. Статичну розтяжку слід більше робити після тренування або як самостійний сеанс розтяжки для поліпшення гнучкості і розслаблення м'язів.

Також важливо, щоб ви поважали свої індивідуальні кордони і не виконували розтяжку занадто агресивно або болісно. При необхідності проконсультуйтеся з кваліфікованим тренером або терапевтом для отримання індивідуального керівництва і допомоги з вашою програмою розтяжки.



Частина 3: Аспекти здоров'я та додаткові теми

Розділ 7: Харчування та фітнес

1. Основи збалансованого харчування

Збалансоване харчування має вирішальне значення для підтримки хорошого здоров'я і благополуччя організму. Ось основи збалансованого харчування:

- a) різноманітність: Збалансований раціон повинен включати різноманітні продукти з усіх груп продуктів. До них відносяться фрукти, овочі, цільні зерна, пісне м'ясо і риба, бобові, молочні продукти, здорові жири і масла. Включивши різноманітні продукти в свій раціон, ви гарантуєте, що отримуєте широкий спектр поживних речовин.
- b) Свіжі та необроблені продукти: Бажано віддавати перевагу свіжим і необробленим продуктам. Свіжі фрукти та овочі, цільні зерна, пісне м'ясо та риба, горіхи та насіння багаті поживними речовинами та містять менше добавок, солі та цукру порівняно з продуктами з високим ступенем переробки.
- ▣) Помірні розміри порцій: Контроль розмірів порцій важливий для підтримки здорової маси тіла і отримання потрібної кількості поживних речовин. Обов'язково дотримуйтесь рекомендовані порції і їжте усвідомлено, щоб уникнути переїдання.
- d) Багато фруктів і овочів: Фрукти та овочі багаті вітамінами, мінералами, клітковиною та антиоксидантами. Вони повинні складати більшу частину вашого раціону. Спробуйте включити різні сорти і кольори фруктів і овочів, щоб отримати користь від різних поживних речовин.
- e) Цілі зерна: Цілі зерна, такі як хліб з цільної пшениці, вівсянка, коричневий рис і макарони з цільної пшениці, містять багато клітковини, що сприяє здоров'ю травлення і забезпечує тривале насичення. Вони також є хорошим джерелом складних вуглеводів і містять важливі вітаміни і мінерали.
- f) Пісний білок: Вибирайте пісний білок, такий як пісне м'ясо, риба, курка, яйця, молочні продукти або рослинні джерела білка, такі як бобові або тофу. Білки важливі для побудови і відновлення тканин і сприяють насиченню.
- g) Здорові жири: Здорові жири з таких джерел, як горіхи, насіння, авокадо та оливкова олія, повинні бути включені в раціон в помірних кількостях. Вони забезпечують важливі незамінні жирні кислоти і можуть допомогти регулювати рівень холестерину.
- h) Обмеження цукру і насичених жирів: Солодкі продукти, додані цукру і продукти, багаті насиченими жирами, слід споживати в помірних кількостях. Надмірне споживання



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

цукру і насичених жирів може збільшити ризик ожиріння, серцевих захворювань та інших проблем зі здоров'ям.

- i) Адекватна гідратація: Пийте достатньо води, щоб зберегти тіло гідратованим. Вода підтримує травлення, регулює температуру тіла і сприяє загальному стану здоров'я. Уникайте надмірного вживання підсолоджених напоїв та алкоголю.

10. Помірність і збалансованість: Збалансована дієта не означає, що певні продукти повинні бути повністю виключені. Швидше, мова йде про полегшення та досягнення здорового балансу. Насолоджуйтеся їжею, звертайте увагу на якість їжі та звертайте увагу на свої індивідуальні потреби та переваги.

Важливо відзначити, що індивідуальні потреби можуть змінюватися в залежності від таких факторів, як вік, стать, фізична активність і стан здоров'я. З конкретних дієтичних питань або проблем рекомендується проконсультуватися з дієтологом або лікарем.

2. Поживні речовини і їх функції в організмі

Існує безліч поживних речовин, які необхідні організму для правильного функціонування і підтримки оптимального здоров'я. Ось деякі важливі поживні речовини та їх функції в організмі:

- a) Вуглеводи: Вуглеводи є основним джерелом енергії організму. Вони забезпечують енергію для фізичних навантажень і функцій мозку. Складні вуглеводи, такі як цільні зерна, фрукти та овочі, також містять клітковину, яка сприяє травленню та підтримує насичення.
- b) Білки: Білки є будівельними блоками організму і важливі для побудови і відновлення тканин, включаючи м'язи, кістки, шкіру і волосся. Вони також беруть участь у багатьох обмінних процесах і відіграють роль у виробництві ферментів, гормонів і антитіл.
- Ⓜ) Жири: Жири є важливим джерелом енергії і допомагають поглинати жиророзчинні вітаміни. Також вони беруть участь у формуванні клітинних мембран і служать ізоляцією і захистом органів. Здорові жири, такі як ненасичені жирні кислоти (наприклад, омега-3 жирні кислоти), можуть зменшити запалення і захистити серцево-судинну систему.
- d) Вітаміни: Вітаміни є важливими поживними речовинами, які організм потребує для різних функцій. Вони відіграють важливу роль у підтримці імунної системи, виробництві енергії, поділі клітин, здоров'ї кісток та інших метаболічних процесах. Є жиророзчинні вітаміни (вітамін А, D, E, К) і водорозчинні вітаміни (вітамін С, вітаміни групи В).
- e) Мінерали: Мінерали беруть участь у багатьох функціях організму і необхідні для підтримки хорошого здоров'я. Вони важливі для формування кісток і зубів (наприклад, кальцію, магнію), передачі нервових імпульсів (наприклад, натрію, калію), кровотворення (наприклад, заліза) і функції ферментів (наприклад, цинку).



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- f) Клітковина: Клітковина - це неперетравлюваний вуглевод, що міститься в рослинній їжі. Вони важливі для здорового травлення, оскільки можуть сприяти випороженню кишечника, поліпшити якість стільця і запобігти запорам. Клітковина також може допомогти зберегти стабільний рівень цукру в крові і знизити ризик серцевих захворювань.
- g) Вода: Вода життєво важлива для організму. Він грає роль в підтримці температури тіла, усуненні продуктів життєдіяльності, змащуванні суглобів, підтримці обміну речовин. Адекватна гідратація важлива для підтримки організму гідратованим.

Ці поживні речовини працюють разом, щоб правильно жити організм і підтримувати функції на клітинному рівні. Збалансована дієта, яка включає різноманітні продукти, може допомогти задовольнити потребу в цих поживних речовинах і сприяти оптимальному здоров'ю.

3. Стратегії харчування для різних цілей фітнесу

Дієта відіграє важливу роль у досягненні різних цілей фітнесу. Ось кілька стратегій харчування, які можна коригувати в залежності від ваших цілей:

а) Втрата ваги:

- Дефіцит калорій: Для того, щоб схуднути, слід створити негативний енергетичний баланс, споживаючи менше калорій, ніж споживається.
- Збалансована дієта: Збалансована дієта з достатньою часткою білків, вуглеводів і здорових жирів необхідна для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами.
- Високий вміст клітковини: продукти з високим вмістом клітковини, такі як фрукти, овочі та цільні зерна, можуть сприяти насиченню та зменшити голод.
- Зменшення кількості оброблених харчових продуктів: Оброблені харчові продукти часто містять велику кількість цукру, солі та насичених жирів. Уникаючи цих груп продуктів, можна знизити споживання калорій.
- Адекватна гідратація: Вживання води замість висококалорійних напоїв може допомогти зменшити споживання калорій.

б) Нарощування м'язової маси:

- Надлишок калорій: Для нарощування м'язової маси необхідний невеликий надлишок калорій, щоб забезпечити організм достатньою кількістю енергії та будівельних матеріалів.
- Дієта, багата білком: Збільшення споживання білка важливо для підтримки росту м'язів і сприяння відновленню м'язів після тренування. Хороші джерела білка включають пісне м'ясо, рибу, курку, яйця, молочні продукти та рослинні джерела білка, такі як бобові або тофу.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- Збалансоване харчування: Поєднуйте білки зі складними вуглеводами і здоровими жирами, щоб забезпечити збалансовану дієту і забезпечити організм усіма необхідними поживними речовинами.
- Харчування до і після тренування: їжте збалансовану їжу або закуску перед тренуванням, щоб забезпечити енергію, і споживайте їжу з високим вмістом білка або коктейль після тренування, щоб сприяти синтезу м'язового білка і відновленню.
- Часті прийоми їжі: рівномірно розподіляйте їжу протягом дня, щоб забезпечити постійне надходження поживних речовин і підтримати нарощування м'язової маси.

в) Ausdauerleistung:

- Вуглеводна дієта: Вуглеводи є основним джерелом енергії для занять на витривалість. Дієта з високим вмістом вуглеводів може допомогти поповнити запаси глікогену в м'язах і зберегти енергію під час фізичних вправ або змагань. Вибирайте складні вуглеводи, такі як цільні зерна, фрукти і овочі.
- Адекватна гідратація: Гідратація особливо важлива для діяльності на витривалість. Пийте достатню кількість води до, під час і після тренування, щоб компенсувати втрату рідини.
- Закуски та енергетичні гелі: Для більш тривалої діяльності на витривалість закуски або енергелі з вуглеводами можуть бути зручним способом підтримки споживання енергії під час тренування.
- Відновлювальна їжа: Після тренування або змагань важливо їсти збалансовану їжу з вуглеводами і білками, щоб поповнити запаси глікогену і сприяти відновленню м'язів.

Важливо відзначити, що індивідуальні відмінності і конкретні цілі можуть вимагати індивідуального планування харчування. При необхідності бажано проконсультуватися з експертом з харчування для отримання персоналізованої консультації та адаптації раціону до конкретних цілей фітнесу.



Розділ 8: Управління вагою та склад тіла

1. Важливість здорової маси тіла

Здорова маса тіла відіграє вирішальну роль у загальному стані здоров'я та самопочутті людини. Ось кілька важливих значень здорової маси тіла:

- a) Знизити ризики для здоров'я: здорова маса тіла може значно знизити ризик різних проблем зі здоров'ям і станів. Надмірна вага і ожиріння пов'язані з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, деяких видів раку, високого кров'яного тиску, проблем з суглобами і багатьох інших проблем зі здоров'ям. Здорова маса тіла може допомогти знизити ці ризики.
- b) Поліпшення серцево-судинного здоров'я: надмірна вага створює навантаження на серце і серцево-судинну систему. Втрачаючи надлишок жиру і підтримуючи здорову масу тіла, тиск на серце можна знизити, що призводить до поліпшення серцево-судинного здоров'я. Здорова маса тіла може допомогти знизити кров'яний тиск, поліпшити рівень холестерину і знизити ризик серцевих захворювань.
- в) Здоров'я та рухливість суглобів: надмірна вага може призвести до збільшення тиску на суглоби, особливо коліна, стегна та хребет. Це може призвести до зносу суглобів, болю та обмеження рухливості. Здорова маса тіла розвантажує суглоби і сприяє підтримці здоров'я суглобів і гарної рухливості.
- d) Енергія і життєва сила: здорова маса тіла часто асоціюється з більш високою енергією і життєвою силою. Коли організм не обтяжений зайвою вагою, люди часто відчувають себе більш енергійними і краще справляються зі своєю повсякденною діяльністю. Здорова маса тіла також може поліпшити якість сну і сприяти спокійному сну.
- e) Психічне благополуччя: здорова маса тіла також може позитивно вплинути на психічне благополуччя. Люди, які відчувають себе комфортно в своєму тілі і підтримують здорову масу тіла, часто мають більш високу самооцінку і впевненість у собі. Позитивний образ тіла може зміцнити психологічне благополуччя та зменшити ризик розладів харчової поведінки та інших проблем психічного здоров'я.

Важливо відзначити, що поняття здорової маси тіла може бути індивідуальним і залежить від різних факторів, таких як склад тіла, м'язова маса, структура кісток, генетична схильність і індивідуальні цілі здоров'я. Бажано попрацювати з лікарем або дієтологом, щоб отримати індивідуальну оцінку і рекомендації щодо здорової маси тіла.

2. Методи вимірювання складу тіла



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Існує кілька методів вимірювання складу тіла, які дозволяють визначити частку жиру, м'язової маси та інших тканин в організмі. Ось кілька поширених методів:

- a) Вимірювання шкірних складок (вимірювання штангенциркулем): Цей метод вимірює товщину шкірних складок на певних ділянках тіла за допомогою штангенциркуля (метра шкірної складки). Вимірювання використовуються для оцінки відсотка жиру в організмі. Найбільш часто використовуваними місцями шкірних складок є трицепс, біцепс, лопатка, живіт і стегна. Результати наводяться у вигляді сум товщини шкірних складок або у відсотках від жирових відкладень.
- b) Біоелектричний імпедансний аналіз (ВІА): ВІА вимірює опір організму слабкому електричному струму, що проходить через тіло. Оскільки жир, м'язова маса та інші тканини мають різну електропровідність, метод ВІА може оцінити частку жиру та пісної маси в організмі. Вимірювання часто проводяться за допомогою спеціальних приладів ВІА, які посилюють електричні імпульси через руки і ноги людини.
- в) Двоенергетична рентгенівська абсорбціометрія (DXA): DXA використовує низьку дозу радіації для вимірювання складу тіла. Він може визначити частку жирової тканини, м'язової маси (включаючи м'язову і кісткову тканину) і мінеральної щільності кісткової тканини. DXA є точним методом вимірювання складу тіла, але він частіше використовується в дослідженнях або клінічних умовах.
- d) Підводне зважування (метод гідростатичного зважування): При цьому методі маса тіла вимірюється в спеціальному резервуарі з водою. Порівнюючи вагу в повітрі з вагою під водою, можна розрахувати частку м'язової маси і жирових відкладень. Цей метод вимагає спеціального обладнання і трудомісткий, але вважається точним методом вимірювання складу тіла.
- e) Плетизмографія переміщення повітря (Bod Pod): Bod Pod вимірює склад тіла, визначаючи об'єм тіла на основі переміщення повітря. Він використовує принципи теорії Архімеда і є неінвазивним методом вимірювання м'язової маси і відсотка жиру в організмі. Bod Pod часто використовується в дослідницьких або клінічних умовах.

Важливо відзначити, що кожен метод вимірювання складу тіла має переваги і недоліки, а точність може відрізнятись. На результати також можуть впливати такі фактори, як статус гідратації, попереднє вимірювання їжі та індивідуальні варіації. При необхідності бажано проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем, який зможе провести вимірювання і інтерпретувати результати.

3. Стратегії схуднення або збільшення ваги

Стратегії схуднення або набору ваги можуть відрізнятись в залежності від мети. Ось кілька загальних стратегій для обох цілей:

Втрата ваги:

Ukrainian International e.V. – Реєстр асоціацій Штутгартського окружного суду VR 725972 Автор: Зігфрід Краус - Інтернет: www.ukrainians-international.com – Електронна пошта: info@ukrainians-international.com



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- a) Створіть дефіцит калорій: Щоб схуднути, важливо досягти дефіциту калорій, споживаючи менше калорій, ніж ви спалюєте. Цього можна досягти завдяки поєднанню здорового харчування і регулярної фізичної активності.
- b) Збалансована дієта: Збалансована дієта з достатньою часткою білків, вуглеводів і здорових жирів необхідна для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами. Зосередьтеся на продуктах з високим вмістом клітковини, таких як фрукти, овочі та цільні зерна, які забезпечують більш тривале відчуття ситості.
- ☒ Контрольовані розміри порцій: Зверніть увагу на розміри порцій і їжте уважно. Уникайте переїдання і навчіться прислухатися до сигналів свого тіла, щоб досягти адекватного почуття ситості.
- d) Зменшення кількості оброблених харчових продуктів: Оброблені харчові продукти часто містять велику кількість цукру, солі та насичених жирів. Уникаючи цих груп продуктів, можна знизити споживання калорій. Замість цього вибирайте натуральні, необроблені продукти.
- e) Регулярна фізична активність: Поєднуйте здорову дієту з регулярною фізичною активністю, щоб збільшити споживання калорій і прискорити метаболізм. Серцево-судинні вправи, такі як біг, їзда на велосипеді або плавання, а також силові тренування, можуть допомогти спалити жир і зберегти м'язову масу.

Збільшення ваги:

- a) Створіть надлишок калорій: Щоб набрати вагу, важливо досягти надлишку калорій, споживаючи більше калорій, ніж ви спалюєте. Це означає споживати більше енергії, ніж потрібно організму.
- b) Збільшення споживання калорій: зосередьтеся на енергоємних продуктах, таких як горіхи, насіння, авокадо, цільні зерна, здорові олії та продукти, багаті білком. Вибирайте страви та закуски з більш високою калорійністю, щоб задовольнити потреби в калоріях.
- ☒ Дієта, багата білком: Білки важливі для нарощування м'язів. Вибирайте багаті білком продукти, такі як пісне м'ясо, риба, курка, яйця, молочні продукти та рослинні джерела білка, такі як бобові або тофу, щоб допомогти наростити м'язову масу.
- d) Силові тренування: На додаток до збільшення споживання калорій, регулярні силові тренування мають вирішальне значення для нарощування м'язової маси та підтримки здорового збільшення ваги. Виконуйте вправи, націлені на різні групи м'язів, поступово збільшуючи вагу та інтенсивність.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- е) Закуси та страви: Збільште частоту прийомів їжі та закусок, щоб забезпечити адекватне споживання енергії. Плануйте між прийомами їжі багаті білком закуски, такі як йогурт, горіхи або протеїнові батончики.

Важливо, щоб і схуднення, і набір ваги враховували індивідуальні потреби і цілі здоров'я. При необхідності зверніться до кваліфікованого дієтолога або лікаря за персоналізованою консультацією і коригуванням стратегій.



Розділ 9: Психічний фітнес та управління стресом

1. Взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям

Існує сильна кореляція між фізичним і психічним здоров'ям. Стан тіла може впливати на душевний стан і навпаки. Ось деякі аспекти взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям:

- a) Вплив фізичної активності на психічне здоров'я: регулярна фізична активність може позитивно вплинути на психічне здоров'я. Фізичні вправи вивільняють ендорфіни, які можуть сприяти підвищенню самопочуття, поліпшенню настрою, зниженню стресу і тривоги. Фізична активність також може допомогти поліпшити самооцінку, підвищити впевненість в собі і допомогти впоратися з депресією.
- b) Вплив стресу на організм: Стрес може мати негативний вплив на організм і призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, розлади травлення, порушення сну та ослаблення імунної системи. Хронічний стрес також може вплинути на психічне здоров'я, що призводить до тривоги, депресії та вигорання.
- в) Сон і психічне здоров'я: Здоровий сон має вирішальне значення для фізичного та психічного здоров'я. Недолік сну може призвести до ряду проблем зі здоров'ям, включаючи втому, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість і перепади настрою. У довгостроковій перспективі поганий сон може збільшити ризик психічних розладів, таких як депресія і тривога.
- d) Харчування та функція мозку: збалансована дієта, багата необхідними поживними речовинами, може підтримувати функцію мозку та психічне здоров'я. Деякі поживні речовини, такі як омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи B, вітамін D і антиоксиданти, виявилися корисними для здоров'я мозку. Недолік необхідних поживних речовин може збільшити ризик психічних розладів.
- e) Зв'язок між хронічними захворюваннями та психічним здоров'ям: Хронічні захворювання організму, такі як хвороби серця, діабет або больові стани, можуть негативно вплинути на психічне здоров'я. Люди з хронічними захворюваннями мають більш високий ризик депресії, тривоги і зниження якості життя. У той же час погане психічне здоров'я може збільшити ризик розвитку або загострення фізичних захворювань.

Ці аспекти підкреслюють важливість цілісного підходу до зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Важливо однаково піклуватися про тіло і розум і вживати заходів для просування обох аспектів. Це може включати регулярну фізичну активність, здорове харчування, достатній сон, методи управління стресом та доступ до адекватної медичної допомоги та підтримки психічного здоров'я.



2. Методи управління стресом та релаксації

Існує сильна кореляція між фізичним і психічним здоров'ям. Стан тіла може впливати на душевний стан і навпаки. Ось деякі аспекти взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям:

- a) Вплив фізичної активності на психічне здоров'я: регулярна фізична активність може позитивно вплинути на психічне здоров'я. Фізичні вправи вивільняють ендорфіни, які можуть сприяти підвищенню самопочуття, поліпшенню настрою, зниженню стресу і тривоги. Фізична активність також може допомогти поліпшити самооцінку, підвищити впевненість в собі і допомогти впоратися з депресією.
- b) Вплив стресу на організм: Стрес може мати негативний вплив на організм і призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, розлади травлення, порушення сну та ослаблення імунної системи. Хронічний стрес також може вплинути на психічне здоров'я, що призводить до тривоги, депресії та вигорання.
- в) Сон і психічне здоров'я: Здоровий сон має вирішальне значення для фізичного та психічного здоров'я. Недолік сну може призвести до ряду проблем зі здоров'ям, включаючи втому, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість і перепади настрою. У довгостроковій перспективі поганий сон може збільшити ризик психічних розладів, таких як депресія і тривога.
- d) Харчування та функція мозку: збалансована дієта, багата необхідними поживними речовинами, може підтримувати функцію мозку та психічне здоров'я. Деякі поживні речовини, такі як омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи B, вітамін D і антиоксиданти, виявилися корисними для здоров'я мозку. Недолік необхідних поживних речовин може збільшити ризик психічних розладів.
- e) Зв'язок між хронічними захворюваннями та психічним здоров'ям: Хронічні захворювання організму, такі як хвороби серця, діабет або больові стани, можуть негативно вплинути на психічне здоров'я. Люди з хронічними захворюваннями мають більш високий ризик депресії, тривоги і зниження якості життя. У той же час погане психічне здоров'я може збільшити ризик розвитку або загострення фізичних захворювань.

Ці аспекти підкреслюють важливість цілісного підходу до зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Важливо однаково піклуватися про тіло і розум і вживати заходів для просування обох аспектів. Це може включати регулярну фізичну активність, здорове харчування, достатній сон, методи управління стресом та доступ до адекватної медичної допомоги та підтримки психічного здоров'я.

3. Виховання позитивного настрою та психічної сили



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Виховання позитивного ставлення та психічної сили може допомогти краще справлятися з життєвими проблемами, підвищити впевненість у собі та покращити загальний добробут. Ось кілька стратегій для побудови позитивного ставлення та психічної сили:

- a) Саморефлексія: Знайдіть регулярний час, щоб подумати про свої думки, емоції та моделі поведінки. Визначте негативні моделі мислення або невпевненість у собі і спробуйте замінити їх позитивними і конструктивними думками.
- b) Позитивна розмова з собою: Говоріть позитивно про себе і заохочуйте себе. Зверніть увагу на свої внутрішні діалоги і замініть негативну розмову з собою позитивними афірмаціями. Наприклад, скажіть собі, що ви здатні долати виклики і досягати успіху.
- ▣) Встановіть цілі: Встановіть чіткі та реалістичні цілі, які відображають ваші особисті цінності та інтереси. Розбийте великі цілі на менші, досяжні кроки та святкуйте свій прогрес. Це допоможе вам сформуванню почуття виконаного обов'язку та мотивації.
- d) Робота з перешкодами: Думайте про перешкоди та невдачі як про можливості навчання та можливості для зростання. Думайте про помилки як про нормальні частини навчального процесу і не турбуйтеся. Використовуйте невдачі як можливість розвиватися і ставати сильнішими.
- e) Вплив на навколишнє середовище: Оточіть себе позитивними та підтримуючими людьми, які надихають та підбадьорюють вас. Уникайте негативних впливів і свідомо працюйте з позитивним контентом, таким як мотиваційні книги, подкасти або відео.
- f) Увага: Практикуйте уважність, щоб бути присутнім у даний момент і усвідомлювати свої думки та почуття, не судячи про них. Це може допомогти вам зосередитися на позитиві, зменшити стрес і отримати більшу ясність розуму.
- g) Догляд за собою: Знайдіть час для себе і подбайте про своє фізичне та емоційне благополуччя. Надайте пріоритет достатньому сну, здоровому харчуванню, регулярній фізичній активності та релаксаційним вправам, щоб зміцнити свій розум і тіло.
- h) Розвиток стійкості: Стійкість означає здатність відновлюватися після невдач і адаптуватися до обставин, що змінюються. Працюйте над розвитком своєї стійкості, розвиваючи свої навички вирішення проблем, управління стресом та адаптивності.
- i) Важливо відзначити, що позитивний настрій і душевні сили вимагають часу, практики і терпіння. Будьте терплячі до себе і робіть невеликі кроки, щоб внести позитивні зміни в своє мислення і поведінку. При необхідності також може бути корисною професійна підтримка терапевтів або тренерів.



Частина 4: Сфери застосування фітнесу

Розділ 10: Фітнес для різних вікових груп

1. Діти та підлітки

У зв'язку з дітьми і підлітками існують різні аспекти, важливі з точки зору фітнесу і здоров'я. Ось кілька ключових моментів:

- a) Цілісний розвиток: Фітнес у дітей та підлітків повинен бути спрямований на сприяння цілісному розвитку, що включає фізичні, психічні та соціальні аспекти. Крім фізичної підготовки, слід також розвивати когнітивні навички, емоційний інтелект і соціальні навички.
- b) Регулярна фізична активність: Дітей і підлітків слід заохочувати до регулярної фізичної активності, оскільки це сприяє здоровому фізичному розвитку. Рекомендується принаймні одна година помірної та енергійної фізичної активності на день. Активне дозвілля, спорт, рухливі ігри та фізичні вправи в школі - хороші способи тримати дітей та молодь у русі.
- ▣) Різноманітність заходів: Важливо запропонувати дітям та молоді широкий спектр заходів, щоб вони могли розвивати різні навички та інтереси. Спорт, танці, плавання, їзда на велосипеді, йога, бойові мистецтва або рухливі ігри - це лише кілька прикладів заходів, які вони можуть спробувати.
- d) Веселий та грайливий підхід: Діти та підлітки повинні насолоджуватися фізичною активністю, щоб вони залишалися мотивованими та розвивали довгострокове задоволення від фізичних вправ. Гейміфікований підхід, коли діяльність розроблена у формі ігор, змагань або командних занять, може допомогти зберегти мотивацію.
- e) Безпека: Безпека під час спортивних занять і фізичної активності має першорядне значення. Важливо, щоб діти та молодь носили відповідний захисний одяг, мали доступ до безпечних ігрових та спортивних майданчиків, а також були поінформовані про важливість розминки, розтяжки та запобігання травмам.
- f) Здорове харчування: Збалансована дієта має вирішальне значення для росту і розвитку дітей і підлітків. Важливо навчити їх здоровим харчовим звичкам, які забезпечують достатню кількість поживних речовин і задовольняють енергетичні потреби. Акцент повинен бути зроблений на свіжих фруктах, овочах, цільних зернах, пісному білку та адекватній гідратації.
- g) Освіта та обізнаність: діти та підлітки повинні бути поінформовані про важливість фітнесу, здорового харчування та позитивного впливу на їхнє фізичне та психічне



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

здоров'я. Хороша освіта та обізнаність можуть допомогти сприяти позитивній поведінці та уникнути шкідливих звичок.

- h) Зразок для наслідування: Дорослі, включаючи батьків, вчителів та опікунів, повинні подавати приклад, ведучи здоровий та активний спосіб життя. Заохочуючи і підтримуючи дітей і підлітків, вони можуть допомогти їм розвинути хороші звички.

Важливо адаптувати діяльність та підходи до вікових та індивідуальних потреб дітей та підлітків. Якщо ви сумніваєтеся, бажано звернутися за професійною консультацією до вихователів, вчителів фізкультури або педіатрів.

2. Дорослі та люди похилого віку

Для дорослих і літніх людей фітнес також має велике значення для поліпшення здоров'я і якості життя. Ось кілька важливих аспектів:

- a) Цілісне здоров'я: Фітнес у дорослих та людей похилого віку повинен бути спрямований на зміцнення цілісного здоров'я, включаючи фізичні, психічні та емоційні аспекти. Йдеться про підтримку хороших фізичних функцій, ясності розуму та емоційного благополуччя.
- b) Регулярна фізична активність: Рекомендується, щоб дорослі займалися принаймні 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень. Цього можна досягти за допомогою таких заходів, як ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, танці або заняття фітнесом. Силові тренування для підтримки м'язової маси і сили також важливі.
- в) Функціональна підготовка: Крім загальної фізичної активності, важливо також працювати над функціональним фітнесом. Тренування, яке покращує стабільність, рівновагу, координацію та гнучкість, особливо важливо для людей похилого віку, щоб запобігти падінням та зберегти незалежність у повсякденному житті.
- d) Адаптація до індивідуальних потреб: Фітнес-програми повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб, здібностей і станів здоров'я. Зверніться до лікаря або кваліфікованого фахівця з фітнесу для індивідуальної оцінки та рекомендацій щодо відповідних вправ.
- e) Здорове харчування: Збалансована дієта з достатньою кількістю поживних речовин важлива для дорослих і літніх людей, щоб забезпечити енергію і поживні речовини, необхідні для оптимального здоров'я. Важливо переконатися, що ви отримуєте достатню кількість білка, різноманітні фрукти та овочі, цільні зерна та корисні жири.
- f) Контроль ваги: Здоровий склад тіла та вага важливі для загального стану здоров'я та профілактики хронічних захворювань. Збалансована дієта і регулярна фізична активність можуть допомогти досягти і підтримувати здорову масу тіла.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- g) Управління стресом: Методи управління стресом, такі як релаксаційні вправи, медитація, йога або інші заходи, що сприяють благополуччю, важливі для дорослих та людей похилого віку. Управління стресом може допомогти поліпшити психічне здоров'я, регулювати настрій і підвищити загальне самопочуття.
- h) Соціальна взаємодія: Підтримка соціальних контактів та участь у соціальних заходах важливі для психологічного благополуччя та якості життя дорослих та людей похилого віку. Цього можна досягти за допомогою спільних спортивних занять, групових занять або громадських заходів.

Ніколи не пізно почати займатися фітнесом або поліпшити здоров'я. Важливо адаптувати діяльність і сферу навчання до індивідуальних здібностей і стану здоров'я. Якщо є якісь невизначеності, зверніться до кваліфікованого фахівця за керівництвом та допомогою.

3. Вагітність і післяпологовий фітнес

Вагітність і післяпологовий період - особливі періоди в житті жінки, під час яких слід враховувати фізичну форму і здоров'я особливим чином. Ось кілька ключових моментів, що стосуються вагітності та післяпологового фітнесу:

Вагітність:

- a) Консультація лікаря: Перед початком фітнес-програми під час вагітності важливо проконсультуватися з лікарем. Ваш лікар може дати вам рекомендації, засновані на вашому індивідуальному здоров'ї та вагітності.
- b) Безпека та комфорт: Під час вагітності ви повинні прислухатися до свого тіла та займатися фізичними вправами безпечним та комфортним способом. Уникайте діяльності, яка пов'язана з високим ризиком травм або надмірного стресу. Важливо стежити за ознаками перенапруження або нездужання і реагувати відповідно.
- ▣) Адаптовані заходи: Виберіть заходи, які підходять для вагітних жінок і адаптовані до ваших індивідуальних потреб. Плавання, ходьба, йога, пілатес і м'які аеробні вправи можуть бути хорошими варіантами. Уникайте діяльності з сильними потрясіннями або ударами.
- d) Тренування постави та стабільності: Під час вагітності постава може змінитися і вплинути на стабільність. Вправи для зміцнення основних м'язів і поліпшення постави можуть допомогти зменшити дискомфорт і поліпшити рівновагу.
- e) Дихання і розслаблення: дихальні вправи і методи релаксації можуть допомогти зменшити стрес, поліпшити контроль дихання і створити позитивний зв'язок з дитиною під час вагітності. Дихальні техніки також можуть бути корисними під час пологів.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Післяпологовий фітнес:

- a) Подальші дії: Після пологів ви повинні проконсультуватися з лікарем і пройти контрольний огляд перед початком вправ. Ваш лікар дасть вам інструкції про те, коли безпечно починати фізичну активність.
- b) М'який повторний вхід: Почніть вправлятися повільно і м'яко після пологів. Ваше тіло змінилося в результаті вагітності та пологів, і важливо дати йому час відновитися і відновитися. Зосередьтеся на легких видах діяльності, таких як ходьба, вправи тазового дна і м'які тренування стабільності.
- 2) Вправи тазового дна: Тазове дно може бути ослаблене під час вагітності та пологів. Вправи тазового дна, такі як вправи Кегеля, можуть допомогти зміцнити м'язи тазового дна і знизити ризик опущення сечового міхура і матки.
- d) Повага до тіла: Слухайте своє тіло і поважайте його межі. Слідкуйте за ознаками перенапруження або болю і відповідним чином коригуйте тренування.
- e) Шукайте підтримки: Отримайте підтримку від професіоналів, таких як акушерки, фізіотерапевти або фітнес-тренери, які спеціалізуються на післяпологовому фітнесі. Вони можуть допомогти вам спланувати та виконати безпечну та ефективну програму навчання.

Важливо відзначити, що кожна вагітність і післяпологовий період унікальні. Бажано звернутися за індивідуальною консультацією до медичних працівників, щоб забезпечити відповідність навчання індивідуальним потребам та умовам здоров'я.



Розділ 11: Фітнес для конкретних видів спорту

1. Основи спортивної спецпідготовки

Спортивна підготовка відноситься до тренувань, спеціально адаптованих до вимог певного виду спорту. Вона включає в себе вправи і методи тренувань, які покращують конкретні рухи, навички і вимоги кожного виду спорту. Ось деякі основи спортивних тренувань:

- a) Аналіз спортивних вимог: Перед початком спортивних тренувань важливо провести ретельний аналіз спортивних вимог. Це включає визначення конкретних рухів, прийомів, фізичних вимог, тактики гри та змагальних ситуацій, які мають відношення до спорту.
- b) Спортивні вправи: На основі аналізу спортивних вимог можна розробити конкретні вправи для вдосконалення необхідних навичок. Це може включати вправи для поліпшення сили, швидкості, витривалості, спритності, координації та технічних навичок. Ці вправи повинні імітувати конкретні рухові моделі та вимоги спорту.
- в) Періодизація тренувань: Тренування, пов'язані зі спортом, повинні організовуватися поетапно, щоб забезпечити постійне вдосконалення та максимальну продуктивність під час змагань. Сюди входить періодизація тренувань на підготовчих етапах, фазах змагань і фазах відновлення. На кожному етапі встановлюються різні пріоритети і методи навчання.
- d) Тренування спортивної техніки: На додаток до вдосконалення фізичних навичок, спеціальні спортивні тренування також призначені для вдосконалення техніки та навичок спорту. Сюди входить тренування конкретних рухів, прийомів, контролю м'яча, техніки ударів або кидків, тактики і ігрових ситуацій.
- e) Розумова підготовка: Спеціальна спортивна підготовка також включає розумову підготовку для покращення розумової сили, концентрації, зосередженості та змагального менталітету. Це може включати візуалізацію, позитивну розмову з собою, методи управління стресом та стратегічне планування.
- f) Адаптація до індивідуальних потреб: Спортивні тренування повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб і здібностей спортсменів. Різні спортсмени мають різні сильні, слабкі сторони та здібності до навчання. Важливо адаптувати навчання до індивідуальних потреб і приділяти увагу збалансованому розвитку.
- g) Моніторинг прогресу: Постійний моніторинг прогресу важливий для забезпечення ефективності спортивних тренувань. Це можна зробити за допомогою регулярних тестів продуктивності, спостережень під час навчання та зворотного зв'язку з тренерами або професіоналами. Завдяки цьому моніторингу можна вносити корективи та коригування в навчання для подальшого сприяння прогресу.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

Специфічна для спорту підготовка вимагає спеціальних знань і може проводитися тренерами, спортивними вченими або фахівцями зі спортивної підготовки. Важливо, щоб тренування проводилися акуратно і відповідально, щоб уникнути травм і досягти оптимальних результатів.

2. Вимоги до фітнесу різних видів спорту

Вимоги до фітнесу в різних видах спорту варіюються залежно від виду спорту та конкретних вимог під час тренувань та змагань. Ось кілька прикладів вимог до фітнесу в різних видах спорту:

- a) Легка атлетика: Легка атлетика вимагає поєднання сили, швидкості, витривалості, спритності та координації. Спринтерам потрібна вибухова сила і швидкість, в той час як бігунам на довгі дистанції потрібна висока аеробна витривалість. Стрибуни в довжину і висоту потребують стрибкової потужності і спритності.
- b) Футбол: Футбол вимагає хорошої аеробної витривалості, швидкості, спритності, сили і хороших навичок координації. Гравці повинні вміти підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого періоду часу, швидко спринтувати, змінювати напрямок і володіти контролем м'яча.
- в) Баскетбол: Баскетбол вимагає хорошої аеробної витривалості, швидкості, стрибків, спритності та координації рук і очей. Гравці повинні вміти інтенсивно бігати протягом всієї гри, швидко змінювати напрямок, стрибати і робити точні передачі і кидки.
- d) Теніс: Теніс вимагає поєднання аеробних та анаеробних навичок, швидкості, спритності, координації рук і очей та розумової сили. Гравці повинні мати витривалість, щоб справлятися з більш тривалими мітингами, швидко переміщатися по полю, робити сильні удари і приймати тактичні рішення.
- e) Плавання: Плавання вимагає хорошої аеробної витривалості, координації, сили та техніки. Плавці повинні вміти ефективно плавати на великі відстані, зберігаючи при цьому сильне положення тіла, хороші рухи рук і ніг і ефективну техніку дихання.
- f) Силкові види спорту (наприклад, важка атлетика): силкові види спорту вимагають високої максимальної сили, м'язової сили, вибухової сили та стабільності. Спортсмени повинні вміти піднімати, штовхати або тягнути важкі ваги, щоб поліпшити свої спортивні результати.
- g) Їзда на велосипеді: Їзда на велосипеді вимагає високої аеробної витривалості, сили ніг, вибухової сили та хорошої стійкості ядра. Велосипедисти повинні вміти їздити на великі відстані, швидко прискорюватися, підніматися на пагорби і зберігати гарну поставу.

Важливо відзначити, що вимоги до фітнесу можуть змінюватися в залежності від позиції, рівня і конкретної практики виду спорту. Точні вимоги до фітнесу також можуть варіюватися



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

індивідуально від спортсмена до спортсмена. Тому для досягнення оптимальних показників важлива спеціальна підготовка, спрямована на вимоги кожного виду спорту.

3. Профілактика спортивних травм

Профілактика спортивних травм має велике значення для забезпечення здоров'я та безпеки спортсменів та мінімізації простоїв. Ось кілька важливих заходів для запобігання травм, пов'язаних зі спортом:

- a) Розминка: правильна розминка перед тренуванням або змаганням важлива для розігріву м'язів і збільшення кровотоку. Вона повинна включати динамічну розтяжку, легкі аеробні навантаження і специфічні рухи виду спорту.
- b) Правильна техніка та виконання рухів: Правильна техніка та виконання рухів мають вирішальне значення для мінімізації ризику травмування. Спортсмени повинні вивчити правильну техніку і переконатися, що правильно її виконують під час тренувань і змагань.
- в) Прогресивне тренування: Прогресивний підхід до тренувань важливий для поступової адаптації організму до більш високих навантажень. Занадто швидке збільшення інтенсивності або обсягу тренувань може призвести до перевантажень і травм. Важливий і правильний відпочинок між тренуваннями.
- d) Фізична підготовка та сила: Хороша загальна фізична підготовка та сила можуть допомогти запобігти травмам. За допомогою цілеспрямованих силових тренувань, вправ на гнучкість та основних тренувань стабільності можна компенсувати дисбаланс м'язів та покращити стабільність.
- e) Захисне спорядження: Залежно від виду спорту, спортсмени повинні носити відповідні захисні засоби, щоб мінімізувати травми. До них відносяться, наприклад, шоломи, щитки для гомілки, налокітники, наколінники, капи або захисні окуляри.
- f) Розумні подачі та умови: Важливо, щоб майданчики, спортивні споруди та обладнання були в хорошому стані, щоб запобігти травмам від нерівних поверхонь, поганого обладнання або поганого освітлення.
- g) Відновлення та перерви на відпочинок: Адекватний відпочинок та відпочинок важливі, щоб дати організму час для регенерації. Перетренованість і втома можуть збільшити ризик травм.
- h) Поводьтеся з травмами належним чином: Якщо травма все ж сталася, важливо лікувати її належним чином. Це включає в себе негайні заходи, такі як RICE (відпочинок, лід, стиснення, підйом) і відвідування медичного працівника для точної діагностики та терапії.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- i) Професійне керівництво: Професійне керівництво кваліфікованих тренерів, тренерів або спортивних лікарів може допомогти запобігти травмам. Вони можуть надати індивідуальну фурнітуру, поради щодо техніки та поради щодо запобігання травмам.

Важливо, щоб спортсмени, тренери та допоміжний персонал знали про специфічні ризики травм у своєму виді спорту та вживали необхідних заходів для профілактики. Комплексне планування та профілактика можуть допомогти мінімізувати ризик травм, пов'язаних зі спортом, і зберегти спортивні результати.



Schlussbetrachtung

1. Короткий зміст ключового змісту

У підсумку основний зміст підручника з «фітнесу» можна представити таким чином:

1. важливість фітнесу
 - визначення придатності
 - Користь фітнесу для здоров'я
 - Вплив фітнесу на повсякденне життя
2. Цілі та переваги цілісного підходу до фітнесу
 - Поліпшення фізичного, психічного та емоційного здоров'я
 - Підвищення продуктивності
 - Сприяння добробуту та якості життя
3. Важливі терміни і поняття в фітнесі
 - Фізичні навички (витривалість, сила, гнучкість, координація)
 - Принципи тренування (перевантаження, прогресія, специфічність і т.д.)
 - Метаболізм і енергетичний баланс
 - Функція найважливіших систем органів
4. Будова тіла людини
 - Анатомія і фізіологія організму
 - Управління складом і вагою тіла
5. Харчування та фітнес
 - Важливість збалансованого харчування
 - Поживні речовини і їх функції в організмі
 - Стратегії харчування для різних цілей фітнесу
6. Принципи та організація навчання
 - Огляд принципів тренування (перевантаження, прогресія, варіація тощо)
 - Важливість розминки і охолодження
 - Планування та організація програми навчання
7. Тренування на витривалість
 - важливість наполегливості
 - Методи тренування витривалості (безперервні тренування, інтервальні тренування)
 - Вимірювання та підвищення витривалості
8. Силові тренування



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- Основи силових тренувань
 - Різні методи силових тренувань (максимальне силове тренування, тренування гіпертрофії)
 - Харчування та добавки для оптимального росту м'язів
9. Тренування гнучкості та спритності
- Важливість гнучкості та спритності
 - Методи і прийоми підвищення гнучкості
 - Профілактика травм за допомогою регулярного розтягування
10. Управління вагою і складом тіла
- Важливість здорової маси тіла
 - Методи вимірювання складу тіла
 - Стратегії схуднення або збільшення ваги
11. Психічне здоров'я та позитивне ставлення
- Взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям
 - Методи управління стресом та релаксації
 - Виховання позитивного настрою та психічної сили
12. Конкретні цільові групи: діти та підлітки, дорослі та люди похилого віку, вагітність та післяпологовий фітнес
- Спеціальні вимоги та рекомендації для кожної цільової групи
13. Профілактика спортивних травм
- Заходи профілактики травматизму, включаючи розминку, правильну техніку, прогресивні тренування, захисні засоби та відповідне управління травмами

Дане резюме дає огляд найважливіших змістів підручника з «фітнесу». Кожна тема може бути додатково деталізована та поглиблена, щоб забезпечити всебічне розуміння фітнесу.

2. Перспективи майбутнього розвитку фітнес-індустрії

Фітнес-індустрія постійно змінюється, і є різні майбутні події, які вплинуть на галузь. Ось деякі можливі тенденції та події, на які ми можемо звернути увагу у фітнес-індустрії в майбутньому:

- а) Технології та цифрові інновації: Технологічні досягнення вже мають великий вплив на фітнес-індустрію. Ми можемо очікувати, що ця тенденція збережеться, і нові технології, такі як носимі пристрої, фітнес-додатки, віртуальна реальність та пристрої для композиції тіла, продовжуватимуть розвиватися. Ці технології дозволяють краще контролювати результати навчання, персоналізовані навчальні програми та інтерактивні навчальні середовища.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- b) Онлайн та дистанційне навчання: Тенденція до онлайн та дистанційного навчання різко зросла через пандемію COVID-19. Цілком ймовірно, що цей вид навчання залишиться популярним і в майбутньому, оскільки пропонує гнучкість і доступність. Очікується, що віртуальні навчальні платформи, курси в прямому ефірі та персоналізовані навчальні програми в Інтернеті продовжуватимуть зростати.
- в) Цілісний підхід: цілісний підхід, який охоплює фітнес, харчування, психічне здоров'я та благополуччя, стає все більш важливим. Люди все більше визнають важливість збалансованого і цілісного способу життя. Це може призвести до збільшення уваги до оздоровчих пропозицій, програм управління стресом, цілісних центрів здоров'я та цілісних підходів до навчання.
- d) Персоналізовані програми тренувань: Персоналізовані програми тренувань, адаптовані до індивідуальних потреб і цілей спортсменів, стають все більш популярними. Досягнення в області технологій, аналізу даних і генетичного тестування дозволяють адаптувати тренування, харчування і відновлення на індивідуальному рівні і розробляти індивідуальні програми.
- e) Функціональний тренінг і груповий фітнес: функціональний тренінг, спрямований на рухи, що мають відношення до повсякденного життя, буде продовжувати залишатися в моді. Це тренування покращує гнучкість, стабільність, силу та координацію і може бути запропоновано у вигляді групових занять фітнесом або спеціалізованих студій функціонального тренінгу.
- f) Стійкість та екологічна свідомість: Зі зростанням обізнаності про захист навколишнього середовища та стійкість фітнес-індустрія також прийме більш стійкі практики. Наприклад, тренажерні зали можуть покладатися на екологічне обладнання, вживати заходів з енергоефективності та використовувати екологічні матеріали.
- g) Інклюзивність та різноманітність : акцент на інклюзивності та різноманітності у фітнес-індустрії зростатиме й надалі. Тренажерні зали та програми будуть прагнути сподобатися та задовольнити людей різного віку, рівня фізичної підготовки, типів статури та походження.

Важливо відзначити, що ці події є спекулятивними і можуть відрізнятися в залежності від індивідуальних потреб і регіональних обставин. Тим не менш, вони дають уявлення про можливі тенденції, які можуть сформувати фітнес-індустрію в майбутньому.

3. Мотивація до реалізації цілісного підходу до фітнесу

Реалізація цілісного підходу до фітнесу може запропонувати багато переваг, і мотивація для його реалізації може виникнути з різних причин:

1. Здоров'я та благополуччя: Цілісний підхід до фітнесу спрямований на поліпшення здоров'я та благополуччя на всіх рівнях - фізичному, розумовому та емоційному. Це



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

може допомогти досягти високого рівня енергії, кращого настрою, поліпшення сну, зниження стресу і кращого фізичного функціонування.

2. **Продуктивність:** Завдяки цілісному підходу до фітнесу ви можете поліпшити свою фізичну працездатність. Хороша витривалість, сила, спритність і координація дозволяють краще виступати в різних сферах життя - будь то спорт, на роботі або в повсякденному житті.
3. **Профілактика травматизму:** Холістичне тренування враховує не тільки зміцнення м'язів, але і поліпшення стійкості, рухливості і постави. Це може допомогти знизити ризик травм і допомогти вам залишатися здоровим і активним.
4. **Управління вагою:** Цілісний підхід до фітнесу також включає аспекти харчування і може допомогти вам досягти і підтримувати здорову масу тіла. Поєднуючи регулярні фізичні навантаження і збалансоване харчування, можна поліпшити склад тіла і краще контролювати свою вагу.
5. **Управління стресом:** Фізична активність і фізичні вправи є ефективними засобами боротьби зі стресом. Цілісний підхід до фітнесу може допомогти вам зменшити стрес, покращити настрій та покращити психічне здоров'я.
6. **Довгострокове здоров'я:** Впроваджуючи цілісний підхід до фітнесу, ви інвестуєте у своє довгострокове здоров'я. Приділяючи увагу своїй фізичній формі, харчуванню та психічному здоров'ю, ви можете знизити ризик хронічних захворювань і досягти більш високого рівня благополуччя та якості життя з часом.

Важливо розуміти, що реалізація цілісного підходу до фітнесу вимагає часу та відданості. Мотивація може виникнути через прагнення до здорового способу життя, поліпшення продуктивності або уникнення проблем зі здоров'ям. Підтримка однодумців, постановка конкретних цілей і винагорода їх за досягнуті віхи також можуть сприяти мотивації. Кожна людина унікальна, тому важливо знайти цілісний підхід до фітнесу, який відповідає індивідуальним потребам, уподобанням і цілям.



Додаток

-Глосарій

Ось глосарій важливих термінів, пов'язаних з фітнесом:

1. Фітнес: загальний стан фізичного здоров'я та благополуччя, що досягається регулярною фізичною активністю, збалансованим харчуванням та позитивним психічним настроєм.
2. Витривалість: здатність організму підтримувати фізичну активність протягом тривалого періоду часу.
3. Сила: здатність тіла подолати опір або застосувати певну силу.
4. Рухливість: здатність рухати суглобами і м'язами в межах певного діапазону рухів, без обмежень або жорсткості.
5. Координація: здатність виконувати рухи ефективно і плавно, маючи кілька частин тіла і м'язів працювати разом.
6. Умовні навички: навички, важливі для фізичної працездатності, такі як витривалість, сила, спритність, координація та швидкість.
7. Прогрес: поступове збільшення тренувального навантаження з часом для досягнення постійних поліпшень.
8. Перевтома: цілеспрямоване використання більш високого тренувального навантаження, ніж зазвичай, щоб кинути виклик організму і сприяти адаптації.
9. Специфіка: принцип, згідно з яким тренування повинні відповідати вимогам конкретного виду спорту або діяльності для досягнення бажаних результатів.
10. Метаболізм: біохімічні процеси в організмі, які перетворюють поживні речовини в енергію для підтримки функцій організму.
11. Енергетичний баланс: баланс між споживанням енергії (через їжу) і витратами енергії (через фізичну активність і метаболізм), що впливає на масу тіла.
12. Інтервальні тренування: метод тренування, при якому інтенсивні періоди вправ чергуються з періодами відновлення для поліпшення аеробної та анаеробної витривалості.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

13. Тренування гіпертрофії: силовий тренінг, який спрямований на сприяння м'язовій масі та зростанню.
14. Гнучкість: здатність змінювати довжину і розтяжність м'язів для поліпшення діапазону рухів в суглобах.
15. Індекс маси тіла (ІМТ): міра відношення маси тіла до зросту, що використовується для визначення відносного ступеня недостатньої або надмірної ваги.
16. Регенерація: процес відновлення і відновлення організму після фізичної активності для відновлення працездатності і запобігання травм.
17. Склад тіла: Відношення м'язової маси (м'язи, кістки, органи) до жирових відкладень в організмі.
18. Оздоровлення: цілісний підхід до зміцнення здоров'я та благополуччя, який охоплює фізичне, психічне, емоційне та духовне здоров'я.

Ці терміни є важливими поняттями в області фітнесу і можуть допомогти забезпечити краще розуміння і спілкування щодо фітнесу і тренувань.

- Ресурси та подальше читання

Ось деякі ресурси та подальше читання, які можуть допомогти вам поглибити свої знання про фітнес:

Книги:

1. «Анатомія силових тренувань» фон Фредерік Делав'є
2. "Керівні принципи ACSM щодо тестування фізичних вправ та рецептів" фон Американський коледж спортивної медицини
3. «Нова енциклопедія сучасного бодібілдингу» фон Арнольда Шварценеггера
4. «Стати податливим леопардом» фон Келлі Старретт
5. «Повна книга спортивного харчування» фон Аніта Бін

Веб-сайти та інтернет-ресурси:

1. Американська рада з фізичних вправ (ACE): www.acefitness.org
2. Національна асоціація міцності та кондиціонування (NSCA): www.nscainc.com
3. Американський коледж спортивної медицини (ACSM): www.acsm.org
4. Асоціація здоров'я та фітнесу IDEA: www.ideafit.com
5. ExRx.net - Рецепт вправ в інтернеті: www.exrx.net

Галузеві журнали:



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

1. Журнал досліджень міцності та кондиціонування
2. Міжнародний журнал спортивної фізіології та продуктивності
3. Медицина та наука у спорті та фізичних вправах
4. Журнал здоров'я та фітнесу ACSM
5. Журнал міцності та кондиціонування

Важливо відзначити, що вибір ресурсів і літератури буде залежати від ваших конкретних інтересів і потреб. Цей список служить відправною точкою для подальших досліджень і керівництвом для доступу до високоякісної інформації та експертизи в області фітнесу.

- Пропозиції щодо вправ та плани тренувань

Ось кілька пропозицій щодо вправ та планів тренувань для різних цілей фітнесу. Зверніть увагу, що ці пропозиції носять загальний характер і повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб і здібностей. Завжди консультируйтесь з кваліфікованим тренером або професіоналом перед початком будь-якої навчальної програми:

1. Тренування всього тіла для початківців:

- Присідання: 3 підходи по 10 повторень кожен
- Віджимання: 3 підходи по 10 повторень
- Випади: 3 підходи по 10 повторень на ногу
- Веслування зі штангою або стрічками TRX: 3 підходи по 10 повторів кожен
- Планка: 3 підходи, утримуйте по 30 секунд

2. Поглиблене тренування на витривалість (біг):

- Інтервальні тренування: 5-хвилинна розминка, за якою слідує 8 інтервалів по 400 метрів у швидкому темпі, кожен з періодом відновлення 200 метрів повільної пробіжки між ними.
- Біг на витривалість: Бігайте в помірному темпі протягом 30-45 хвилин.
- Повільний довгий біг: Завершуйте більш тривалий сеанс бігу тривалістю 60-90 хвилин раз на тиждень у помірному темпі.

3. Силові тренування для нарощування м'язової маси:

- Присідання: 4 підходи по 8-10 повторень кожен
- Жим лежачи: 4 підходи по 8-10 повторень кожен
- Підтягування: 4 підходи по 8-10 повторів кожен
- Плечовий прес: 3 підходи по 8-10 повторів кожен
- Румунська становая тяга: 3 підходи по 8-10 повторів кожен

4. Вправи на гнучкість для поліпшення рухливості:



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- Підйоми ніг: Ляжте на спину, витягніть одну ногу і підніміть її, тримаючи іншу ногу витягнутою на підлозі. 3 підходи по 10 повторів на ногу.
- Котячий горб: Перейдіть у чотириноге положення, округліть спину і опустіть голову. Потім проштовхніть спину і підніміть голову. 3 підходи по 10 повторів кожен.
- Міст: Ляжте на спину, поставте стопи близько до сідниць і підштовхніть стегна вгору, тримаючи голову і плечі на підлозі. 3 підходи по 10 повторів кожен.

Ці пропозиції щодо вправ і плани тренувань служать лише загальними рекомендаціями. Важливо, щоб ви адаптували свою програму тренувань до ваших індивідуальних потреб і здібностей. Завжди починайте з адекватної розминки і проконсультуйтеся з кваліфікованим тренером або професіоналом, щоб переконатися, що ви виконуєте вправи правильно і безпечно.



Чек-листи та таблиці для організації навчання

Ось кілька прикладів контрольних списків і таблиць, які можуть допомогти вам організувати і спланувати програму навчання:

1. Контрольний список плану навчання:

- Визначте свої цілі та визначте, які компоненти фітнесу (витривалість, сила, гнучкість тощо) Ви хочете вдосконалюватися.
- Визначте час, відведений для тренувань, і заплануйте регулярні тренування.
- Вибирайте відповідні вправи і методи тренувань для ваших цілей.
- Враховуйте правильну послідовність вправ і ступінь навантаження.
- Також плануйте відновні періоди і періоди відпочинку.
- Переконайтеся, що у вас є необхідне обладнання та умови навчання.
- Регулярно перевіряйте прогрес навчання і коригуйте свій план, якщо це необхідно.

2. Таблиця плану навчання:

Ось приклад простої електронної таблиці плану тренувань, яку можна настроїти відповідно до своїх потреб:

| День тижня | Час | Вправи | Вправи | Повтори/речення |
|------------|-------|----------------------------|----------------------------|-----------------|
| Монтег | 18:00 | Силкові тренування | Присідання, жим лежачи | 3x10 |
| Вівторок | 07:00 | Тренування на витривалість | Бігти | 30 хв |
| Середа | | Вихідний | | |
| Четвер | 18:00 | Flexibilitätstraining | Підйоми ніг, котячі горби | 3x10 |
| П'ятниця | 18:00 | Силкові тренування | Підтягування, плечові жими | 3x10 |
| Субота | 10:00 | Тренування на витривалість | Велоспорт | 45 хв |
| Неділя | | Вихідний | | |



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

3. Таблиця прогресу:

Ось приклад таблиці прогресу, де можна задокументувати прогрес навчання:

| Дата | Вправи | Вага (кг) | Повторень | Пропозицій |
|------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 01.03.2023 | Присідання | 50 | 10 | 3 |
| 08.03.2023 | Присідання | 55 | 10 | 3 |
| 15.03.2023 | Присідання | 60 | 10 | 3 |
| 01.03.2023 | Жим лежачи | 40 | 8 | 3 |
| 08.03.2023 | Жим лежачи | 45 | 8 | 3 |
| 15.03.2023 | Жим лежачи | 50 | 8 | 3 |

Ці контрольні списки та таблиці розроблені, щоб допомогти вам організувати навчання, відстежувати прогрес і залишатися на вершині своїх навчальних цілей. Ви можете налаштувати їх за потреби та додати більше інформації або стовпців, які відповідають вашим конкретним потребам.



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

План тренінгів для дітей та підлітків (8-12 років):

1. Тренування всього тіла без обладнання:

- Присідання: 2-3 підходи по 10-12 повторень
- Віджимання (модифікований варіант): 2-3 підходи по 8-10 повторень
- Випади: 2-3 підходи по 10-12 повторень на ногу
- Планка: 2-3 підходи, утримуйте по 20-30 секунд
- Стрибки зі скакалкою: 5-10 хвилин

2. Тренування всього тіла з обладнанням (наприклад, у тренажерному залі):

- Вправи на машині (жим ногами, жим грудьми, витягування лат): 2-3 підходи по 8-12 повторень
- Вправи з гантелями (присідання з гантелями, гирьовий жим лежачи): 2-3 підходи по 8-12 повторень
- Вправи з вагою тіла (віджимання, допоміжні підтягування): 2-3 підходи по 8-12 повторень

План тренувань для дорослих (18-50 років):

1. Тренування всього тіла без обладнання:

- Присідання: 3 підходи по 10-12 повторень
- Віджимання: 3 підходи по 8-10 повторень
- Випади: 3 підходи по 10-12 повторів на ногу
- Планка: 3 підходи, утримуйте по 30-45 секунд
- Бурпі: 3 підходи по 10-12 повторів

2. Тренування всього тіла з обладнанням (наприклад, у тренажерному залі):

- Присідання зі штангою: 3 підходи по 8-10 повторень
- Жим лежачи: 3 підходи по 8-10 повторень
- Підтягування (асистовані або без сторонньої допомоги): 3 підходи по 8-10 повторень
- Плечовий прес: 3 підходи по 8-10 повторень
- Веслування: 3 підходи по 8-10 повторень

План тренувань для жінок після вагітності:

1. Тренування всього тіла без обладнання:

- Присідання: 2-3 підходи по 10-12 повторень
- Віджимання (модифікований варіант): 2-3 підходи по 8-10 повторень
- Випади: 2-3 підходи по 10-12 повторень на ногу



УКРАЇНЦІ ІНТЕРНАЦІОНАЛ e.V.

- Планка: 2-3 підходи, утримуйте по 20-30 секунд
- Бридж: 2-3 підходи по 10-12 повторень
- Вправи Кегеля для зміцнення тазового дна: 2-3 підходи по 10-12 повторень

2. Тренування всього тіла з обладнанням (наприклад, у тренажерному залі):

- Вправи на машині (жим ногами, жим грудьми, витягування лат): 2-3 підходи по 8-12 повторень
- Вправи з гантелями (присідання з гантелями, гирьовий жим лежачи): 2-3 підходи по 8-12 повторень
- Вправи з вагою тіла (віджимання, допоміжні підтягування): 2-3 підходи по 8-12 повторень

Важливо, щоб діти, підлітки, дорослі та жінки займалися фізичними вправами після вагітності відповідно до своїх індивідуальних потреб та здібностей. Переконайтеся, що вправи виконуються правильно, робіть достатні перерви між підходами і регулюйте обсяг тренувань і інтенсивність в міру необхідності. Якщо ви не впевнені, проконсультуйтеся з кваліфікованим тренером або професіоналом, щоб створити індивідуальну програму навчання.

Кontakt:

Siegfried Kraus
Vorstand

UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Theodor-Quehl-Str. 10

o Maksym Pozhydaiev (Vorstand)

D-78727 Oberndorf am Neckar

Tel.: +49 1577 4279710

E-Mail: info@ukrainians-international.com

URL: www.ukrainiansinternational.com und www.ukrainiansinternational.de