

УДК 796.4
ББК 75.6
С81

Сток, Виктор.

С81 **Анатомия функциональных тренировок с дополненной реальностью / В. Сток, Ю. Дальниченко. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса с дополненной реальностью).**

ISBN 978-5-17-138105-9

С каждым годом функциональный тренинг завоевывает все больше поклонников. Причем приходят в него как новички, которые решили заняться своим здоровьем или внешним видом, так и профессиональные спортсмены — для улучшения спортивных результатов. Большим плюсом этих занятий является то, что они подходят всем вне зависимости от пола, возраста и уровня подготовки.

В книге вы найдете комплексы тренировок по четырем направлениям: для бегуна, для развития баланса, воркаут и кроссфит, которые сопровождаются советами и полезной информацией от опытных тренеров. А освоить технику выполнения упражнений, входящих в эти комплексы, вам помогут пошаговая инструкция и видео.

Быть подтянутым и здоровым модно — присоединяйтесь к нам!

УДК 796.4

ББК 75.6

ISBN 978-5-17-138105-9

© Оформление, иллюстрации

ООО «Интеджер», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

В оформлении использованы материалы, предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

В оформлении использованы материалы, предоставленные сайтом Gymvisual.com

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом функциональный тренинг завоевывает все больше поклонников. Причем в него приходят как новички, которые первый раз в жизни решили заняться какой-то физической активностью, так и профессионалы — для улучшения физических качеств и спортивных результатов. Большим плюсом этих занятий является то, что они подходят для всех: мужчин и женщин, подростков и людей в возрасте. Мир функционального тренинга с радостью принимает всех.

Мы, авторы этого издания, пришли в мир функционального тренинга из профессионального спорта: тяжелой атлетики и бокса. Благодаря этим тренировкам мы научились еще лучше понимать, слушать и слышать свое тело. Контролировать его в тех местах, в которых ему нужен контроль, и двигать там, где необходимо движение.

Научились балансу между статикой и движением.

Мы стали выжимать из своего тела максимум и, что важно, при этом не вредить ему, а приносить только пользу.

И наконец, самое главное — мы научились жить в своем теле и понимать, что оно может все!

Многие люди благодарны судьбе за то, что в их жизни когда-то появился функциональный тренинг. Тренинг, который помог раскрыть максимум возможностей, улучшить спортивные достижения и качество жизни. Благодаря этим занятиям люди становятся более приспособленными к обычной жизни, к жизни без боли и ограничений.

Давайте мы все будем двигаться, как и должны делать это от природы!

**Эта книга
с дополненной
реальностью —
каждое упражнение
вы можете сначала
изучить в режиме
видео и только
потом приступать
к его выполнению.**

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ!

Функциональный тренинг — молодое и достаточно перспективное направление современного фитнеса. Укрепившись в топ-20 фитнес-трендов в 2017 г. на 4-м месте, функциональный тренинг из года в год продолжает занимать высокие позиции в перечне фитнес-направлений. Надо отметить, что каждый год вносит свои коррективы в моду на фитнес, но функциональный тренинг остается на пике популярности уже много лет. Люди все больше и больше задумываются не столько о красоте собственного тела, сколько о его здоровье. Задумываются о том, можно ли продлить молодость своего тела и сохранить его ресурс на долгие годы, чтобы потом, когда-то в глубокой старости, жить





без боли, посвящая свое время себе и своим близким людям, а не высидывать длинные очереди в поликлиниках и не тратить последние деньги на дорогостоящие лекарства.

Люди задумываются о том, правильно ли они двигаются в обычной жизни. Размышляют, как влияют на их тело образ жизни, скорость этой самой жизни, да и вообще современный мир продвинутых технологий.

И вот здесь на помощь приходит функциональный тренинг. Главной его задачей как для спортсмена, так и для обычного чело-

века является развитие основных физических качеств, таких как:

- сила,
- гибкость,
- быстрота,
- ловкость,
- координация.

Помимо этого, функциональный тренинг развивает и другие способности человека:

- аэробная и анаэробная выносливость,
- аэробная и анаэробная мощность,
- максимальная скорость.

Поверьте: вы можете намного больше, чем думаете!

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ — ЧТО ЭТО?

В основе функционального тренинга лежит ваша повседневная жизнь. А если точнее — ее функциональное улучшение. В нашей книге мы не будем рассматривать функциональный тренинг профессиональных спортсменов, потому что их уровень повседневной нагрузки ни в коем случае нельзя сравнивать с нагрузкой обычного человека, пусть даже и занимающегося фитнесом несколько раз





в неделю. Здесь мы поговорим о том, как улучшить жизнь человека, который ежедневно ходит на работу, у которого есть семья и дети, в доме которого иногда ломается лифт, а в руках два тяжелых пакета с продуктами... В нашей книге нет изнурительных и высокоинтенсивных тренировок, которые вы можете наблюдать в социальных сетях профессиональных спортсменов. Мы разберем функциональный тренинг с точки зрения «прокачки» вашего тела для нормальной здоровой повседневной жизни, а не для олимпийских рекордов.

С помощью этой книги вы разберетесь с основами тренинга, его главными принципами и, что самое важное, научитесь грамотно выстраивать процесс занятий без вреда для вашего здоровья.

Почему же лучше выбрать функциональный тренинг, чем какое-либо другое фитнес-направление? Ответ прост: этот тренинг — именно то, что вам нужно!

Упражнения функционального тренинга вы можете найти в силовом направлении, в беге, пилатесе, стретчинге, кроссфите и даже в йоге. В основе данной книги лежат упражнения, которые можно адаптировать под движения в повседневной жизни.

А что же нужно нам для движения в повседневной жизни? И что мы хотели бы получать от тренировок? Итак:

- постоянное сопротивление хронической усталости, то есть тренировки, направленные на развитие выносливости;
- ощущение того, что присесть мы можем и с поднятыми вверх руками, и немного наклонившись в сторону, и на одной ноге, то есть задействуя максимальное количество нейронных и мышечных связей в нашем теле, без вреда для своего тела. То есть упражнения должны быть многосуставными и логичными;
- понимание того, что мы в состоянии поднять тяжелую коробку с пола либо присесть без боли в коленях за ребенком. То есть в тренировках должны быть использованы свободные веса и собственный вес тела;
- гарантия того, что тренировками мы не нанесем себе вреда и не бросим занятия через 2 дня в результате травмы. То есть тренировки должны подходить для людей с любым уровнем подготовки.

Функциональный тренинг соответствует всем этим требованиям. Поэтому добро пожаловать в невероятный мир осознания своего тела и его возможностей!

Он непременно вас удивит, поверьте!

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При выполнении комплексов мы предлагаем вам выбрать один из приведенных форматов, который нравится больше, а также чередовать их, используя известные по технике выполнения упражнения из нашей книги и самостоятельно создавая таким образом совершенно новые тренировки.

1. Силовой формат. Здесь необходимо выполнять каждое упражнение в 3—5 подходов по 15—20 повторений, если упражнение относительно легкое технически и вы используете только собственный вес тела, и по 8—12 повторений, если оно технически сложное и вы используете утяжелители или свободные веса. Занимаясь в данном формате, мы рекомендуем отдыхать между подходами от 1 до 3 минут, в зависимости от того, насколько тяжелым было упражнение.

2. Круговой формат. Выполняйте по одному подходу каждого упражнения из нашей схемы с минимальным отдыхом между движениями или вообще без него. Упражнения в данном случае составлены в такой последовательности, что задействованы разные группы мышц.

3. Интервальный формат. Такой формат включает выполнение упражнений в течение определенного интервала времени. Если вы только приступили к тренировкам, то начните выполнять упражнения с 30 секунд, постепенно, от занятия к занятию, увеличивая интервал работы до 60 секунд. После выполнения упражнения в течение времени, которое вы для себя определили, отдохните в течение фиксированного времени. Но если упражнение не было для вас тяжелым, то можете сразу переходить к следующему упражнению из схемы. Выполняйте его тоже в течение фиксированного интервала времени (от 30 до 60 секунд).

4. Высокоинтенсивный формат. Высокоинтенсивные интервальные тренировки осуществляются в анаэробном режиме, когда сердце выдает максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Такие тренировки длятся недолго, при этом отлично развивают выносливость и сжигают много калорий за минимальное время. Суть занятий в том, чтобы чередовать короткие периоды работы изо всех сил с интервалами отдыха или спокойной активности. Важно не пребывать в анаэробном режиме более 10% от общего времени тренировки.

Каждый комплекс условно состоит из двух частей.

1 часть — **разминка**. Блок из 8 упражнений, которые направлены на подготовку тела к основной части тренировки. Задача данной части — разогреть основные мышцы, подготовить суставы к амплитудной работе, поднять ЧСС до минимального порога, то есть до 50—60 % от максимальной ЧСС. Максимальная ЧСС рассчитывается следующим образом:

$ЧСС_{max} = 220 - \text{ваш возраст}$.

Кстати, $ЧСС_{max}$ и ее соблюдение особенно важны при работе в высокоинтенсивном формате.

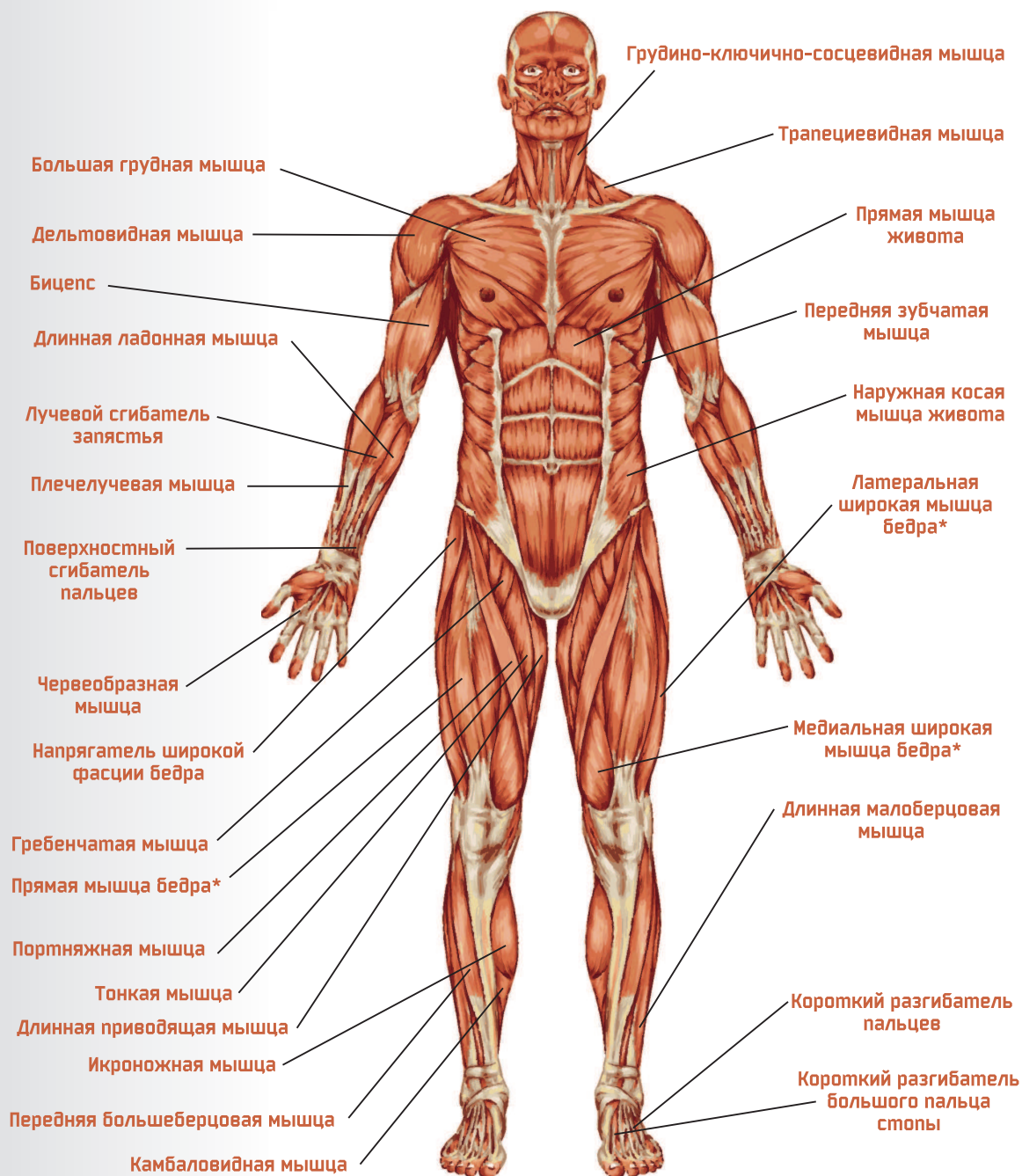
2 часть — **основная**. Состоит из 8 упражнений, которые направлены непосредственно на силовую работу тела и тренировку таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

ВАЖНО!

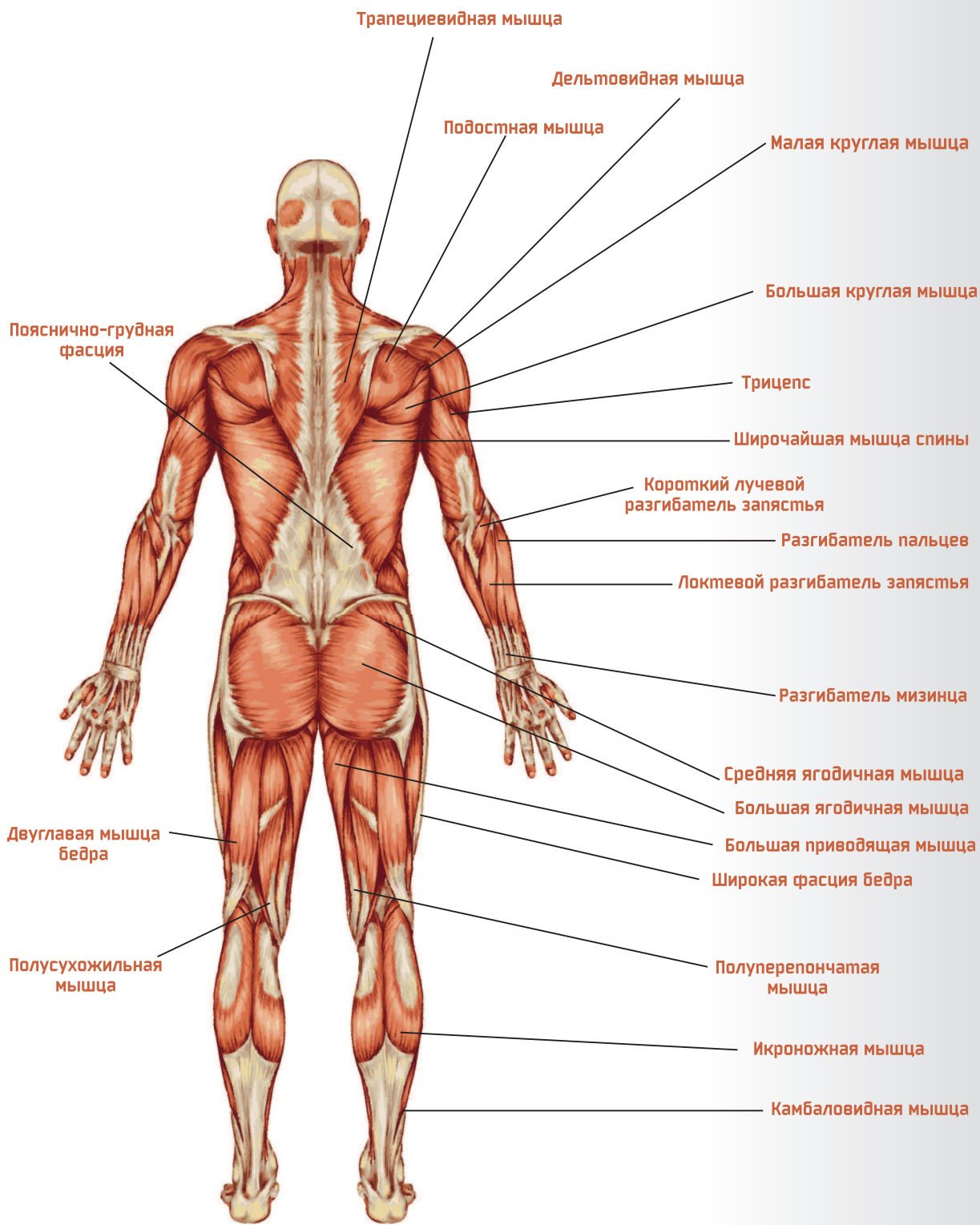
■ Именно в основной части и будут применяться 4 формата тренировок, перечисленные ранее.



МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



* Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ БЕГУНА

С точки зрения функциональности человеческого тела бег находится по важности на одном месте с такими паттернами движения, как дыхание и ходьба. Бег вообще можно назвать основой жизни, потому что мы с вами наверняка являемся потомками тех счастливицков, которые оказались быстрее других и смогли убежать от опасности, их не съел саблезубый тигр, пока другие наши предки гонялись за мамонтом.

Зато в наши дни, к сожалению или к счастью, реальность такова, что скрываться от хищников и бегать в поисках еды уже не нужно. Но это совершенно не упраздняет заложенную в нашем теле природную функцию бега. Просто природа решила когда-то, что люди должны уметь дышать, ходить и бегать. И всё. Это умение заложено в каждом из нас. Правда, кем-то это умение забыто со временем либо «подкорректировано» нашей повседневной гиподинамией и неправильными движениями в жизни.

Что же мы предлагаем? Конечно, бегать. Но бегать правильно, желательно с тренером (хотя бы первое время), чтобы освоить технику и осознать свои стартовые возможности. А еще бегать можно, используя наши советы и комплекс упражнений, который, как и другие комплексы в этой книге, состоит из двух обязательных для выполнения частей: обязательной динамической растяжки и упражнений из ОФП (общей физической подготовки) для бегуна.

Упражнения общей физической подготовки необходимы бегунам для улучшения беговых показателей, таких как скорость, выносливость и сила.

Именно поэтому людям, которые бегают, помимо утренних занятий типа «встал и побежал», нужны отдельные функциональные тренировки, состоящие из упражнений, которые улучшат беговые показатели.

Улучшение беговых показателей — это основа прогресса в беге. Не укрепляя и не работая над целевыми мышцами, которые максимально задействованы в беге, человеку сложно будет увеличивать расстояния пробежек, а также их скорость. Часто с этим сталкиваются новички, которые увеличивают количество беговых тренировок, но при этом совершенно не уделяют внимания проработке тела с точки зрения подготовки к бегу. Мы рекомендуем разделять дни на те, в которые вы просто бегаєте, и дни, в которые вы выполняете специальные упражнения из ОФП.

Не забывайте, что при наличии какой-либо проблемы, которая сопровождается общим дискомфортом, болью и ограничением в движениях тела, вы обязаны в первую очередь обратиться к врачу, который поставит вам точный диагноз и даст определенные рекомендации по двигательной активности, в том числе и для бега.

ФОРМАТЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

СИЛОВОЙ ФОРМАТ

- 3—5 подходов каждого упражнения по 15—20 повторений;
- отдых между подходами — 1—3 минуты.

КРУГОВОЙ ФОРМАТ

- по 1 подходу каждого упражнения по кругу (1 подход = 15—20 повторений);
- отдых после круга;
- 3—5 кругов.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ФОРМАТ

- каждое упражнение выполняется 30—60 секунд;
- отдых между упражнениями — 30—15 секунд;
- 3—5 кругов.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ФОРМАТ

- каждое упражнение выполняется быстро в течение 20 секунд;
- отдых между упражнениями — 10 секунд;
- повторять без отдыха все упражнения по такой схеме 3—5 раз, но не более 10 минут.

1. Динамическая растяжка мышц задней линии рук и спины (с. 18—19)



2. Динамическая растяжка мышц груди и мышц, сводящих и разводящих руки в плечевых суставах (с. 20—21)



3. Динамическая растяжка мышц, осуществляющих боковой наклон туловища (с. 22—23)



4. Динамическая растяжка мышц, поворачивающих туловище (с. 24—25)



5. Динамическая растяжка мышц, сгибающих ногу в колене (с. 26—27)



6. Динамическая растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы (с. 28—29)



7. Динамическая растяжка мышц, сгибающих и разгибающих ногу в тазобедренном суставе (с. 30—31)



8. Динамическая растяжка мышц, приводящих ногу, в положении выпада в сторону (с. 32—33)

