

ФИТНЕС

АЕРОБНЕ АКТИВНОСТИ

Студент: Марија Цветковић 7780

Проф. др Славољуб Узуновић

21.03.2018 год.



Примери аеробних активности су:

- брзо ходање,
- трчање,
- вожња бицикла,
- веслање,
- пливање,
- разне врсте аеробика,
- и др...

ШТА ЈЕ АЕРОБНИ ТРЕНИНГ?

- Аеробни тренинг је физичка активност при којој се активирају велике групе мишића и троше изворе енергије за чије ослобођење је потребан кисеоник!





Аеробне вежбе

Сагоревају масти и калорије, помажу губљењу телесне тежине, јачају срце, повећавају способност за коришћење кисеоника и **СМАЊУЈУ СТРЕС!**



- ❖ Часови групних аеробних вежби (плесни аеробик)
- ❖ Класичан час и брзи час вежбања
- ❖ “Степ” аеробик
- ❖ Корачни аеробик и обликовање тела
- ❖ Аеробик + медицинка или друге врсте лопти
- ❖ Аеробик у води





Степ аэробик

Аэробик у воды



ВАРИЈАНТЕ ВЕЖБАЊА

1. *Стационарни бицикл*
2. *Бициклизам*
3. *Веслање*
4. *Трчање*
5. *Клизање*
6. *Пењање уз степенице*
7. *Пливање*
8. *Ходање*
9. *Скијашко трчање*

Стационарни бицикл

Подразумева се вожња стационарног бицикла у условима собног вежбања, у фитнес клубовима или на другим местима. Одеђује се различити интервал, ритам, отпор и стил окретања педала.



Стационарни бицикл



БИЦИКЛИЗАМ

Све форме бициклизма омогућавају добар аеробни тренинг. Подразумева се да се вози одређеним ритмом који ће задржати циљани срчани рад у трајању од 20 до 50 минута. Бициклизам је добар за бутине и потколенице.



Планински бициклизам



ВЕСЛАЊЕ

Примењује се веслање у природи на рекама и веслање на машинама у фитнес клубовима. У колико се весла на машинама активира се горњи део тела, те се због тога обавезно препоручује и тренинг који ће активирати и доњи део тела.



ВЕСЛАЊЕ У ТЕРЕТАНИ

КАЈАК НА РЕЦИ



ТРЧАЊЕ

Различите су могућности примене трчања. Потребно је само поставити циљ и постићи га. Код трчања је најбоље користити интервални метод тренинга, и на стази и на машини.



Техника трчања



КЛИЗАЊЕ



Клизање се примењује ако постоји клизалиште и одговарајућа опрема.
• Неопходно је загревање и растезање.





Брзо
клизање

Уметничко
клизање

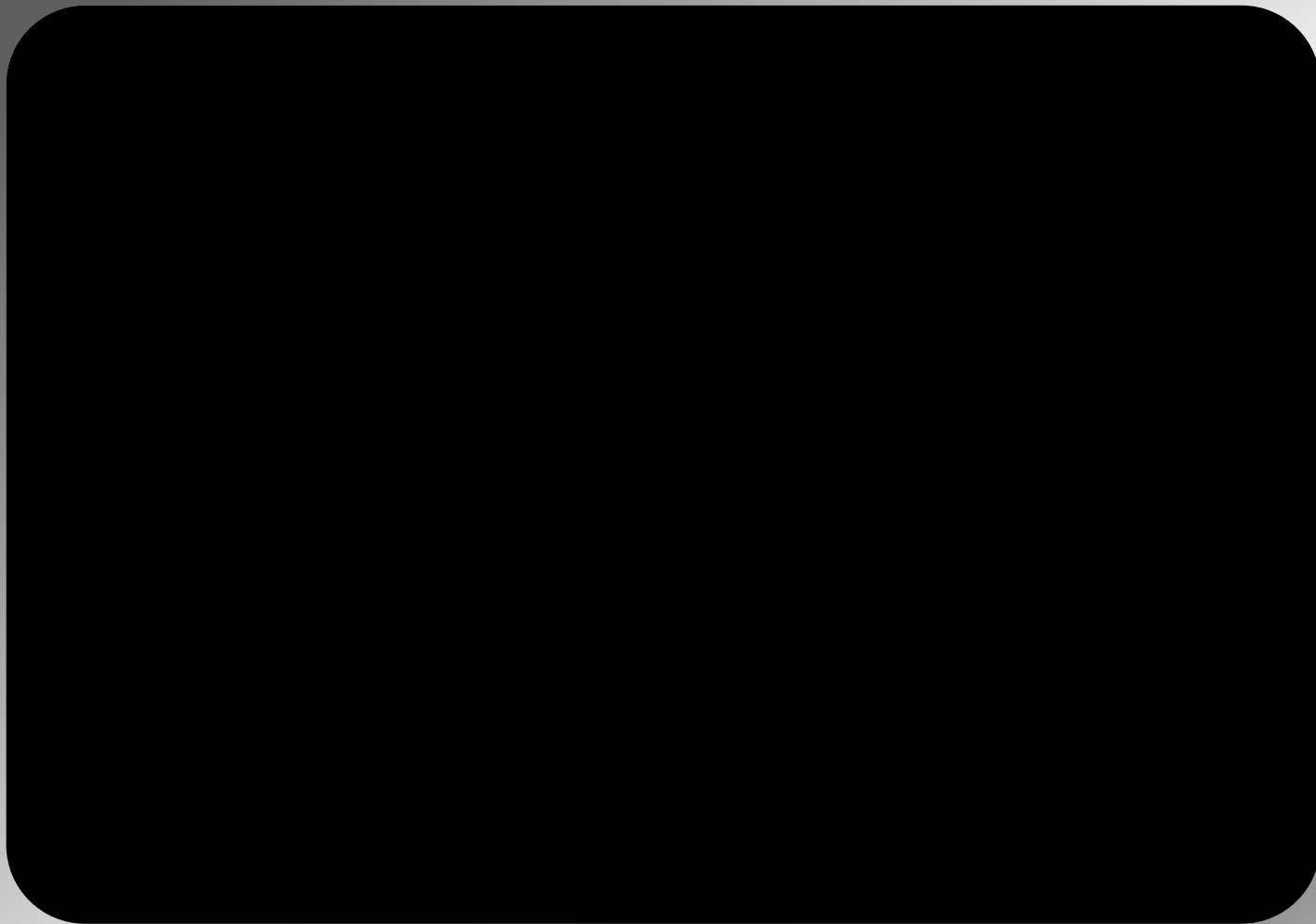


ПЕЊАЊЕ УЗ СТЕПЕНИЦЕ

Једна од најбољих аероних активности.
Може се изводити напољу, унутра, на
послу или у сали за вежбање.



Тренинг пењање уз степенице



ПЛИВАЊЕ



Може се пливати по 30 минута, пет дана у недељи или једном недељно како би се променио ритам уобичајних аеробних активности.



Европско првенство - пливање



ХОДАЊЕ

Представља једну од најпрактичнијих аеробних активности. Не захтева много вештине, ни опреме. Треба ходати ритмом који ће довести срчани рад у циљни ниво, који омогућује дисање и приче тако да ходачу буде угодно.



Техника ходања



Скијашко трчање



Може се изводити у природи или у фитнес клубовима на машинама. Изузетно корисна активност која активира читаво тело.



Скијашко
трчање

Скијашко
трчање у
теретани



ЗУМБА

Енергични програм који комбинује елементе латино плесова са фитнес покретима. Захваљујући таквој концепцији, уз стандардни тренинг учите и плесне покрете, а при том доживљавате јединствени спој забаве и адреналина.



Тренинг зумба

ONE
HOWTO

Тае бо



МИШИЋНА СНАГА

- ◎ способност активног дела кретног апарата човека да савлада оптерећење, инерцију тела или деловање других сила

ВРСТЕ

- ◎ статичка снага (изометријска),
 - ◎ динамичка снага (изотоничка),
 - ◎ експлозивна снага и
 - ◎ снажна издржљивост.
-
- ◎ АПСОЛУТНА СНАГА
 - ◎ РЕЛАТИВНА СНАГА

МИШИЋНА ИЗДРЖЉИВОСТ

- ⊙ локална издржљивост,
- ⊙ општа издржљивост,
- ⊙ статичка (дуготрајно извршавати статички рад),
- ⊙ динамичка (дуготрајно извршавати динамички рад),
- ⊙ снажна издржљивост (издржљивост без смањења силе),
- ⊙ брзинска издржљивост (дуготрајна кретања у брзом темпу),
- ⊙ анаеробна издржљивост и
- ⊙ аеробна издржљивост.

Фактори који утичу на развој снаге

- Распоред мишићних влакана
- Мишићно-коштани ниво развијености
- Слобода покрета између влакана
- Врста влакана
- Ширење или миофибрилизација
- Продужавање капиларизације
- Снага срца, посебно леве коморе
- Размена гасова у плућима
- Заштита од болести
- Мотивација
- Опрема.....

Технологије тренирања снаге

- ◎ Тренинг са оптерећењем
- ◎ Специфичне форме тренирања са оптерећењем
- ◎ Психолошке технике
- ◎ Терапеутски модалитети
- ◎ Медицинска подршка
- ◎ Пракса исхране
- ◎ Додатне нутритивне компоненте

Принципи бодибилдинга

- Принцип прогресивног оптерећења
- Принцип мишићног приоритета
- Пирамидални принцип
- Принцип сплит система тренинга
- Циклусни тренинг принцип
- “Читинг” тренинг принцип
- Принцип одмор-пауза
- Принцип континуалне тензије
- Принцип квалитетног тренинга
- Принцип инстинкта
- Принцип подељеног дозирања исхране

Тренажне зоне

Снага се најбоље развија када је тежина са којом се вежба 55-85% од максимума.

Упутства за конкретизацију тренажних циљева:

- гранична и експлозивна снага - 85%
- стартна или реактивна снага - 55%
- анаеробна снага издржљивост – 65-75%

Гранична снага, основа бодибилдинга:

-ексцентрична,статичка,концентрична

Апсолутна снага

Брзинска снага:

-стартна, експлозивна, реактивна снага

ТРЕЊИЊА ОПТЕРЕЋЕЊЕМ У РЕКРЕАЦИЈИ

Младен Стоичић




DO YOUR BEST AND FORGET THE REST

Користи од тренинга са оптерећењем

- Редукација масних наслага,
- Поправљање држања тела,
- Побољшање базалног метаболизма, (BMR-basal matabolic rate)
- Повећање чврстине костију,
- „дотеривање“ физичког изгледа
- Спречавање од повређивања, при нормално контролисаним активностима.



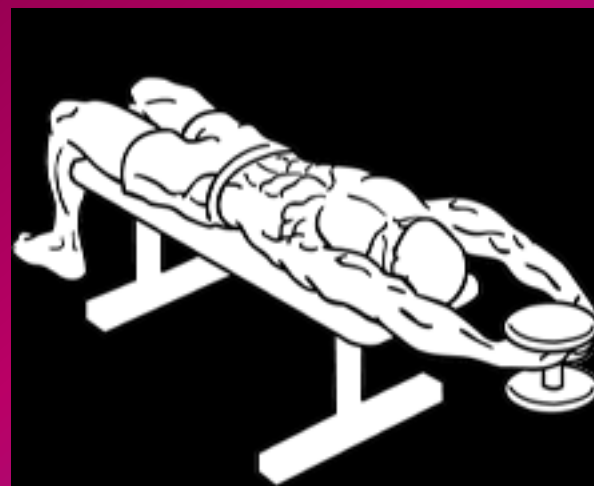


Тренинг са теговима тренира мишиће са акцентом на снази. Неправилно вођен тренинг са коришћењем великих оптерећења повећава могућност оштећена костију, тетива и лигамената.



Грудь (m. pectoralis)



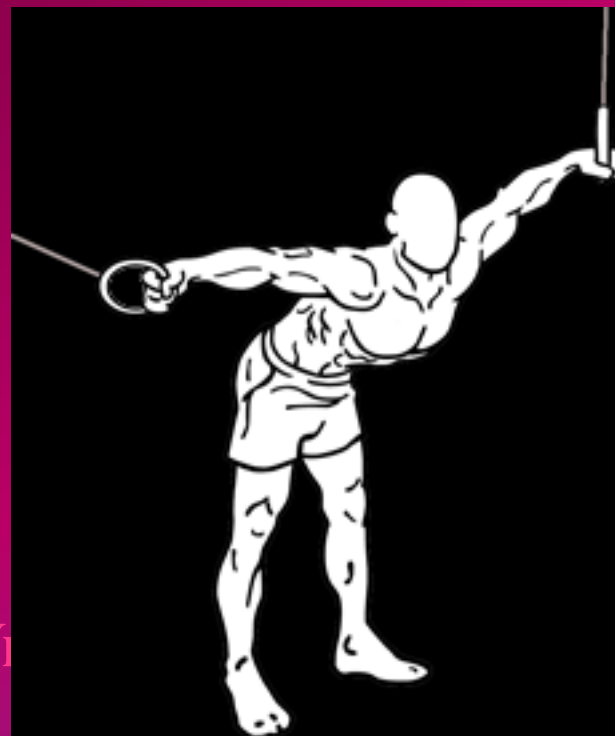


Пуловер



Работа на

клуби

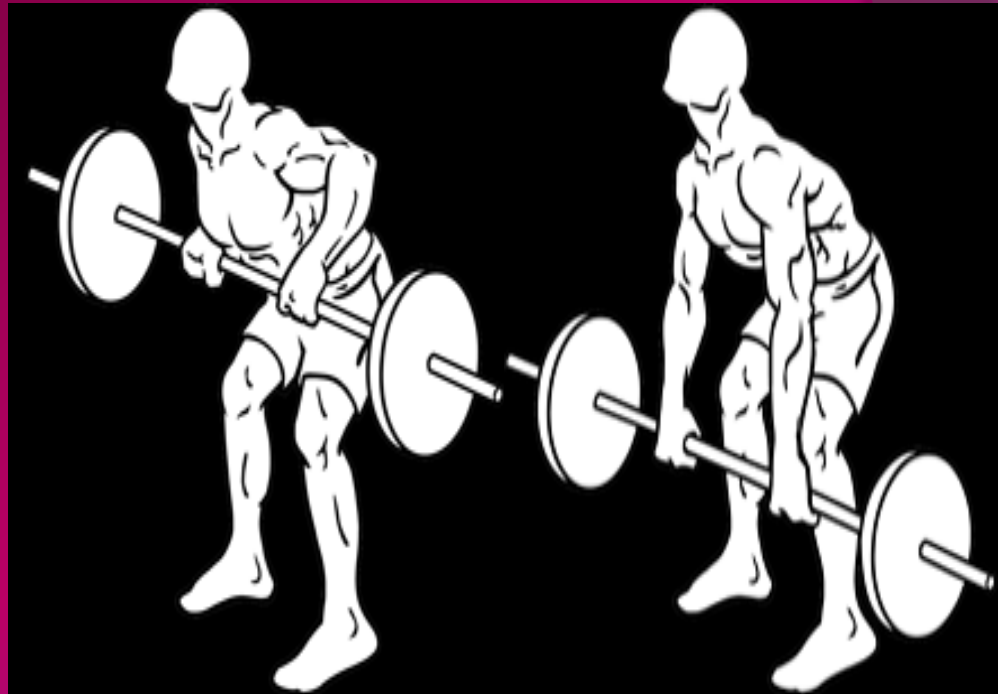
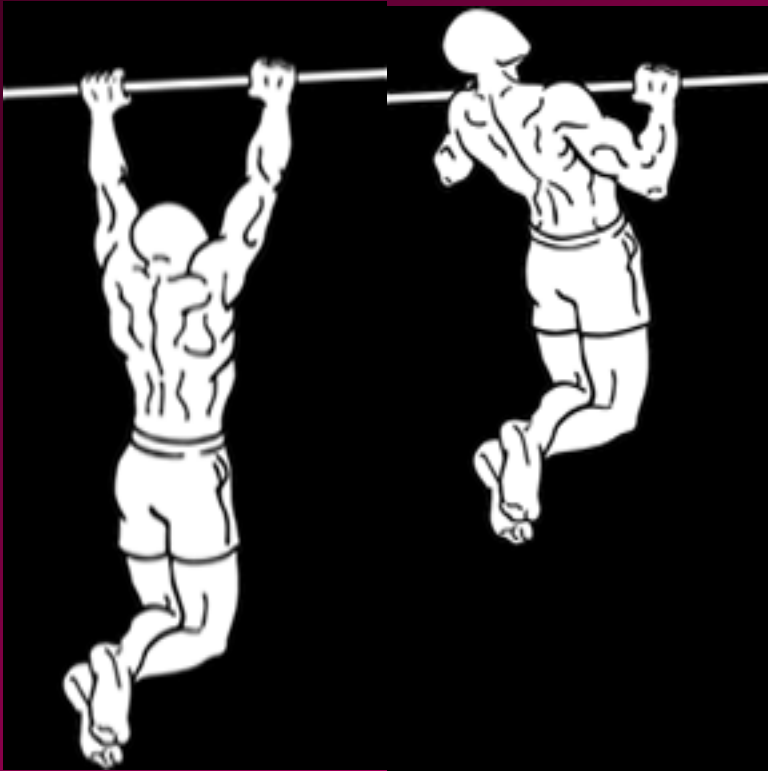


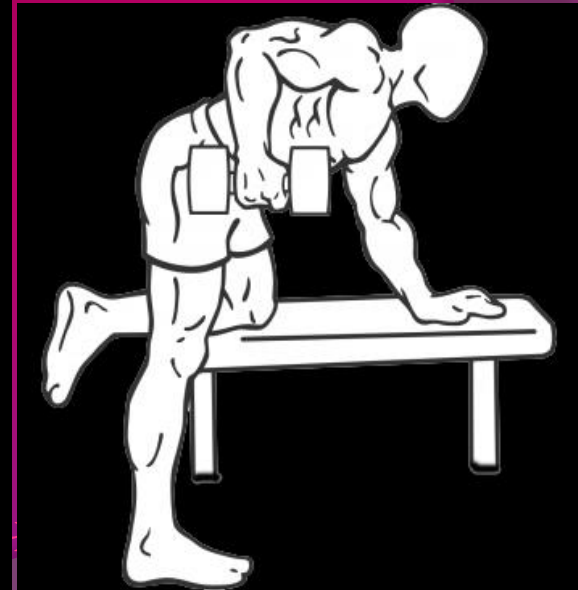
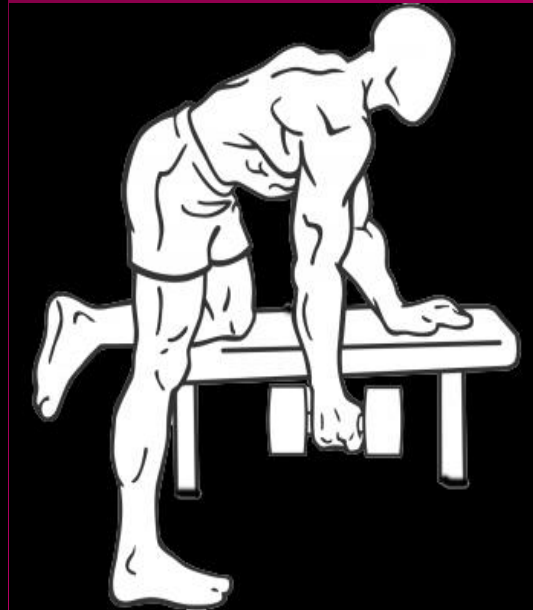
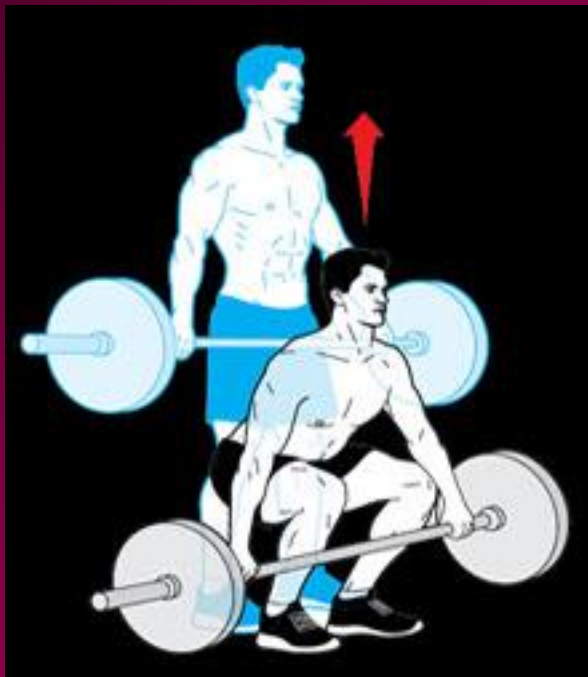
Упражнения

ос

Леђа

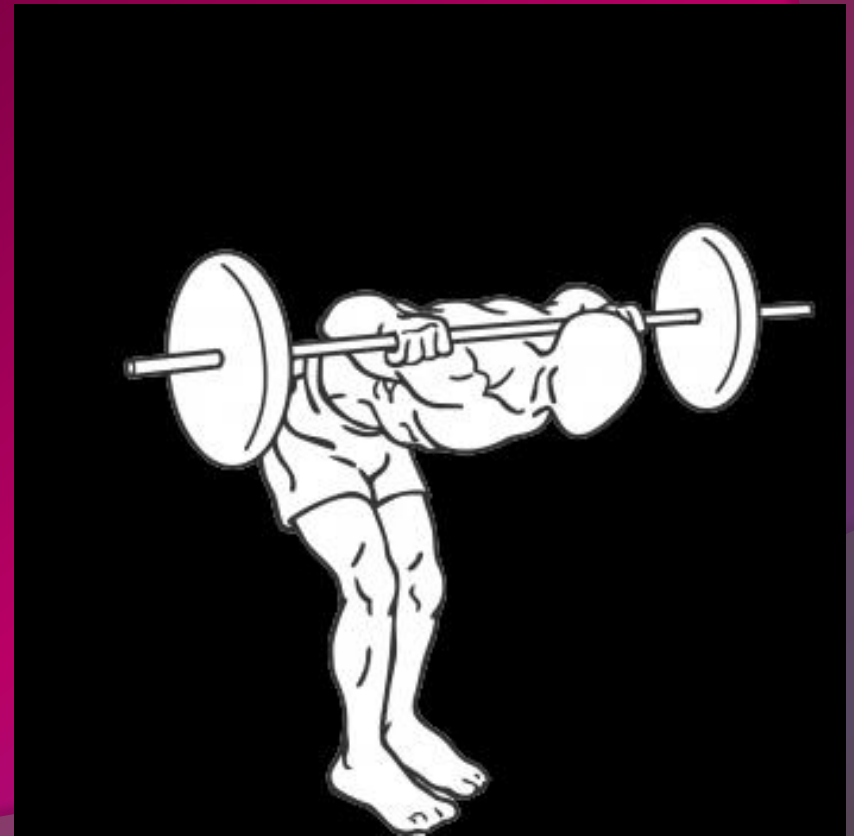
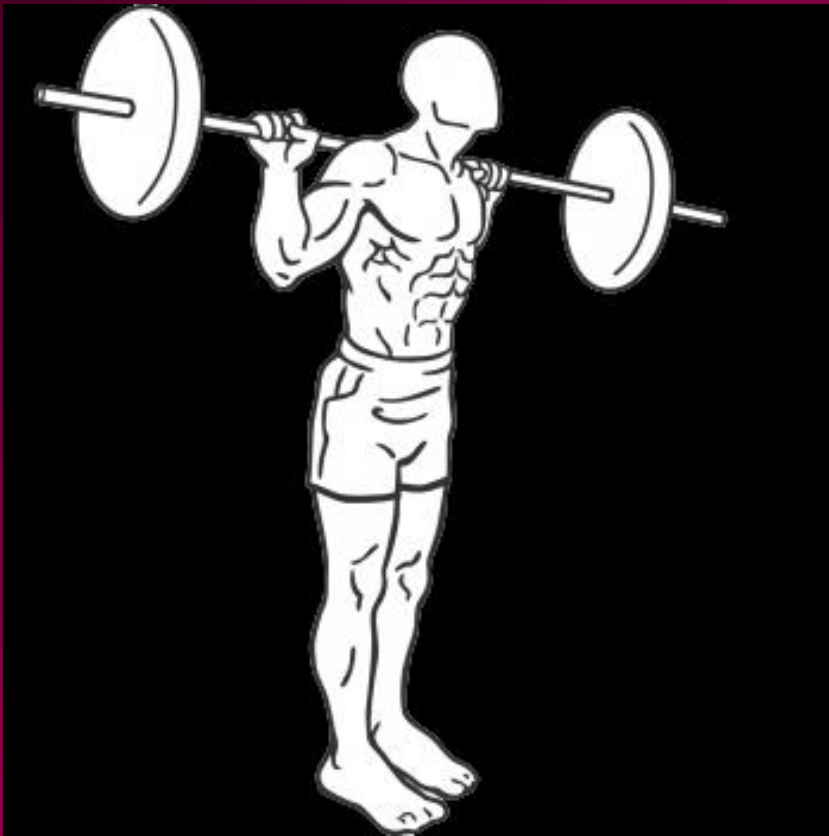




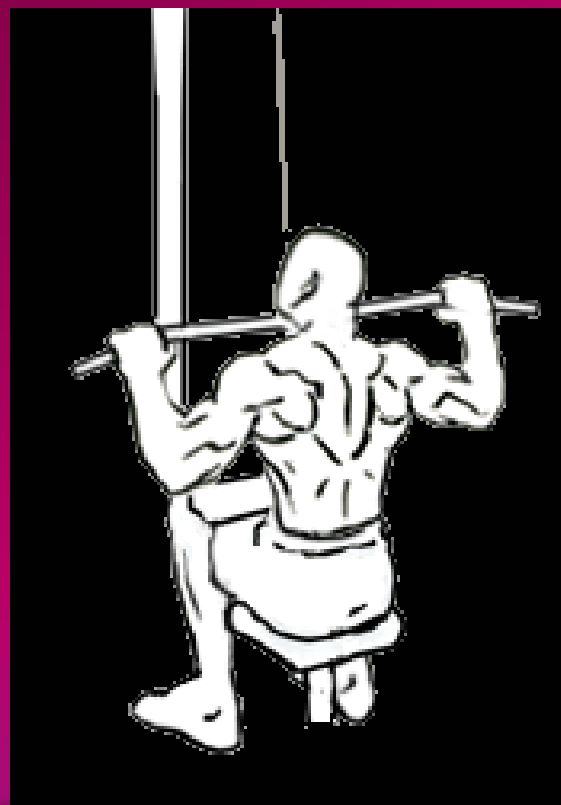
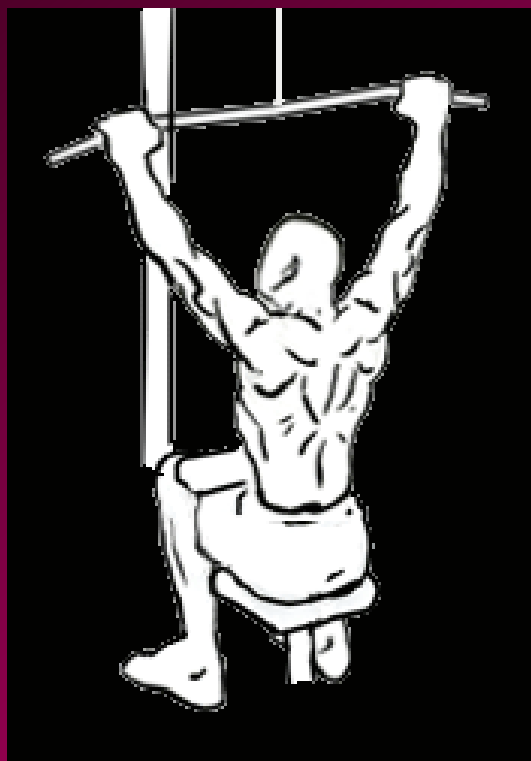


бучицом

Добро јутро (Good morning)

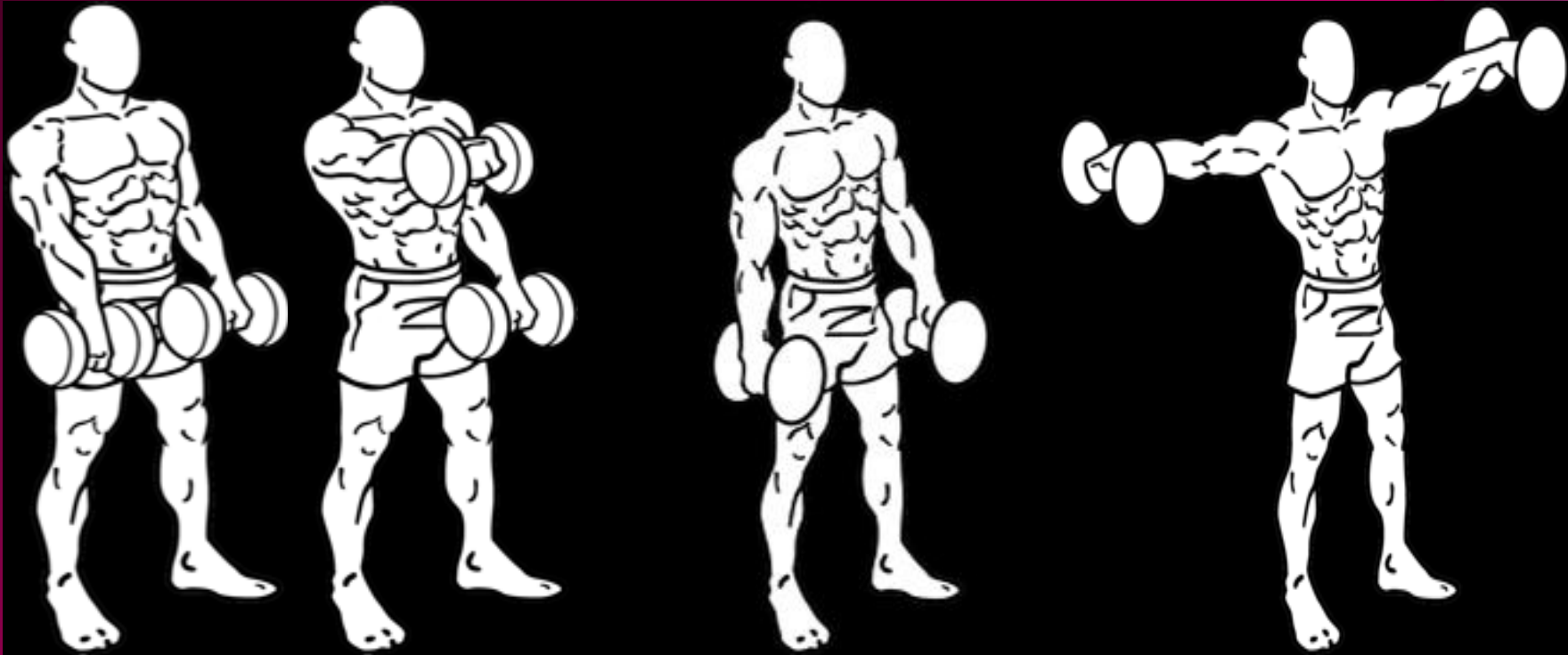


Вучење на лат машини



Рамена

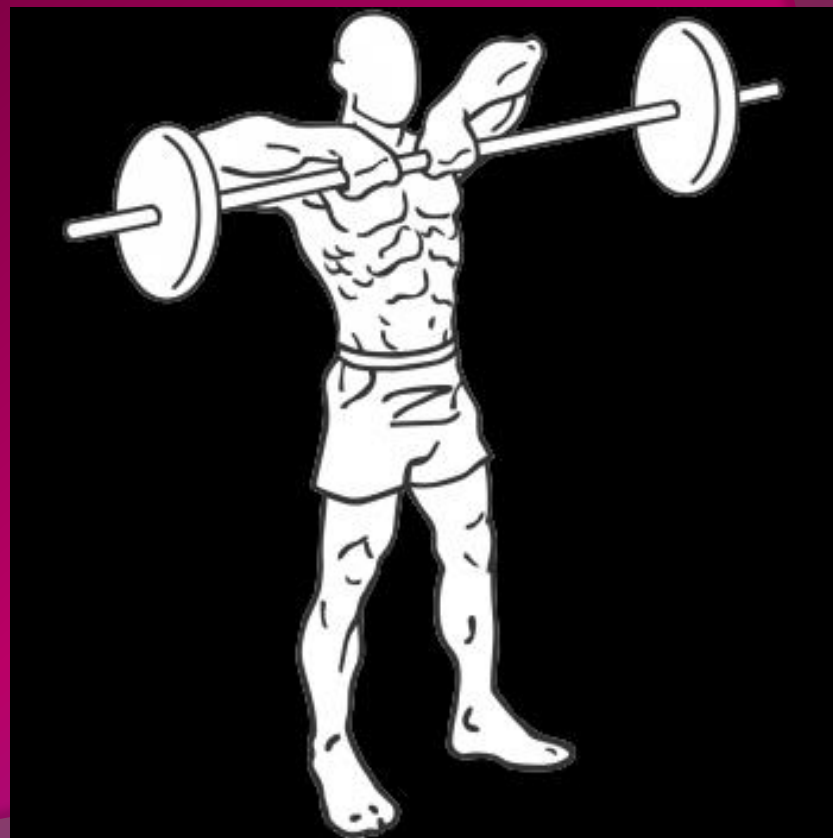
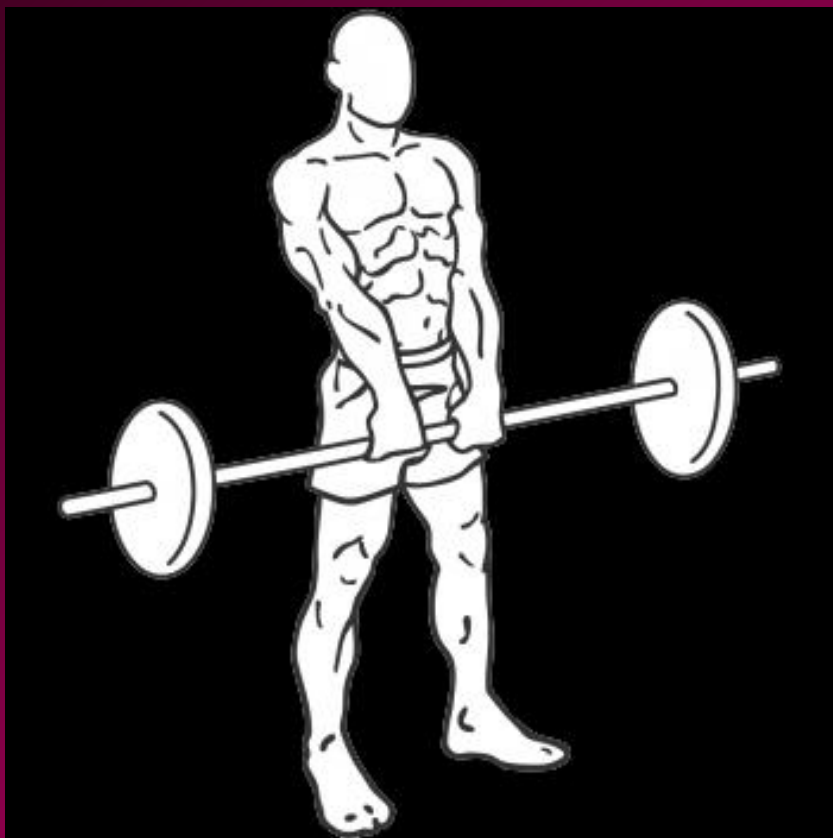




Развлачење бучицама у претклону



Подизање тега од путина до браде



Бицепс

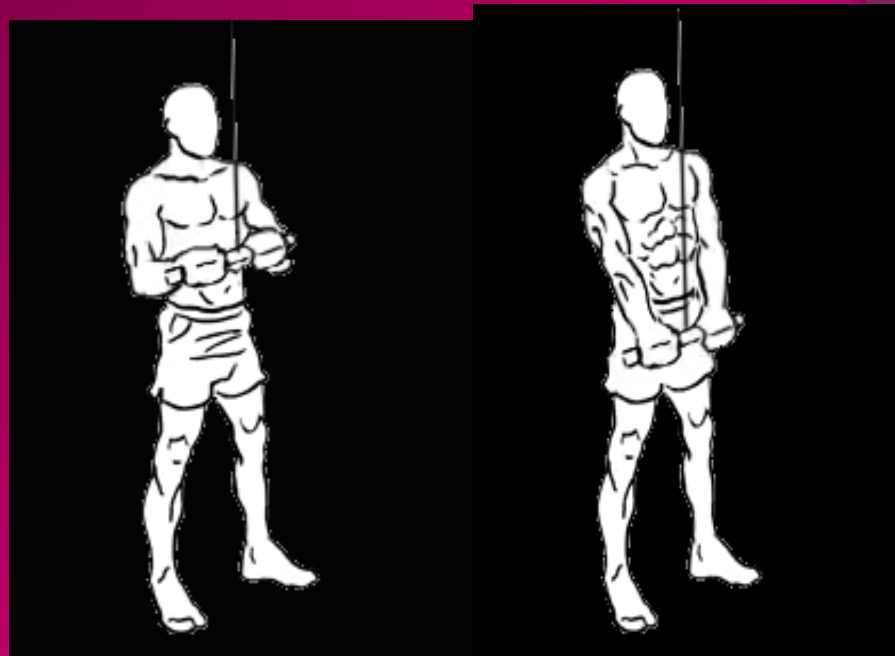
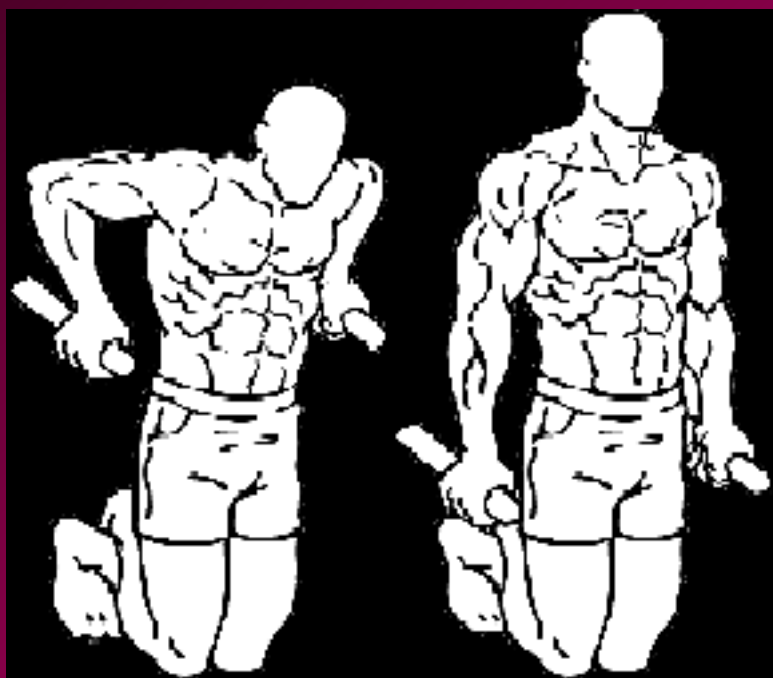




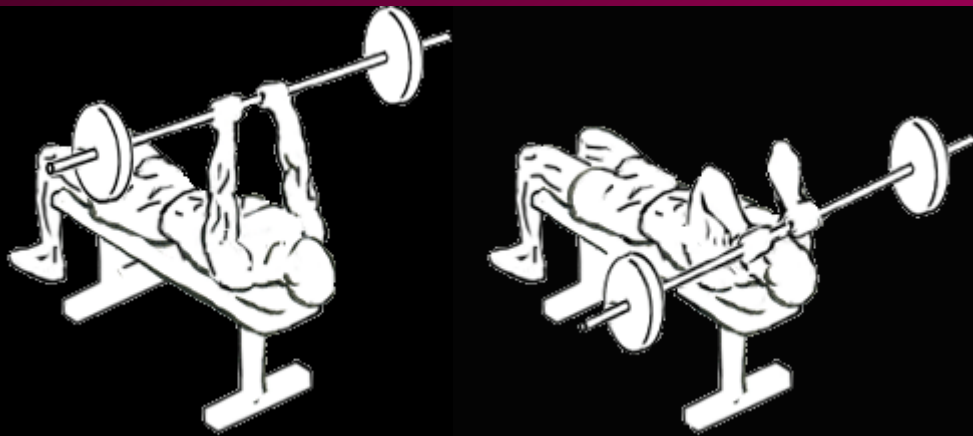
клуби

Трицепс (m. triceps brahii)

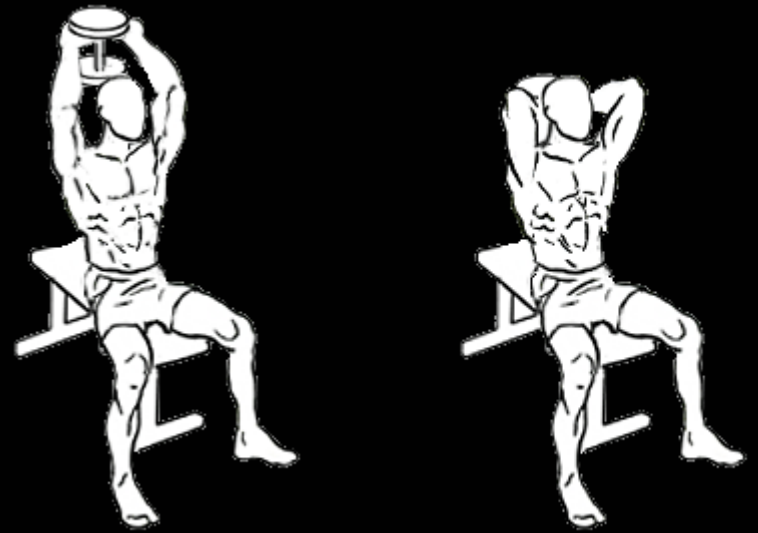




машини



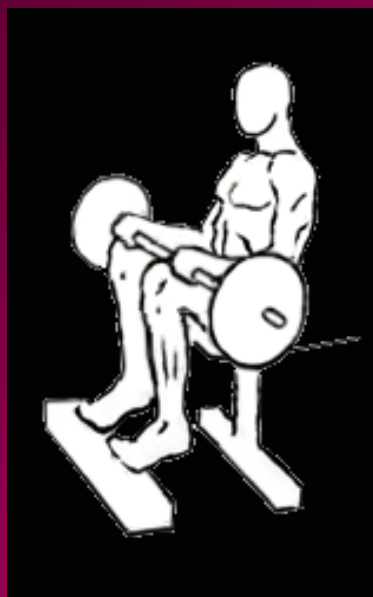
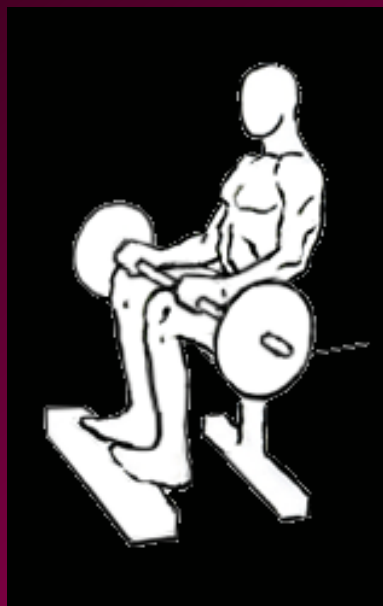
Потисак са чела



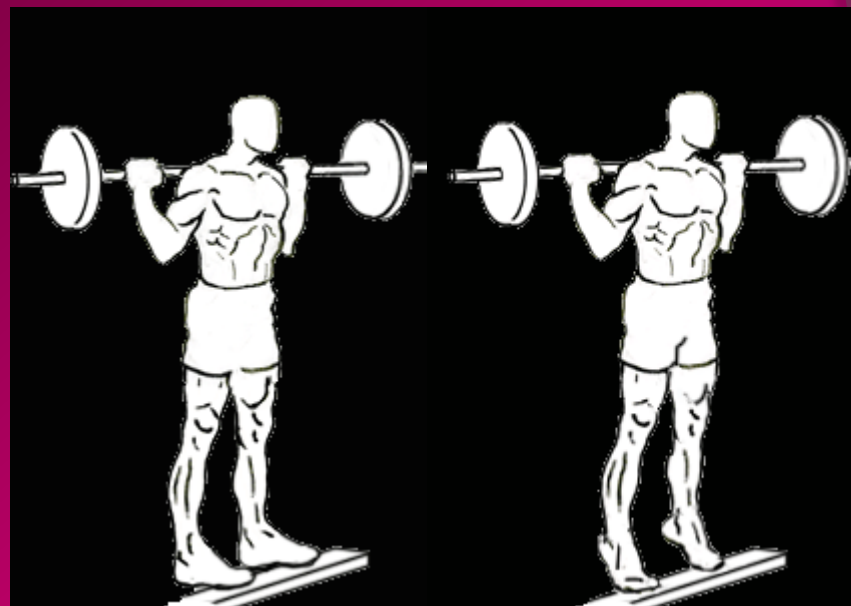
Седећа трицепс екстензија
иза врата бучицом

Листови (Mm. surae)





Седеће подизање на прсте



Стојеће подизање на прсте
са бучицама

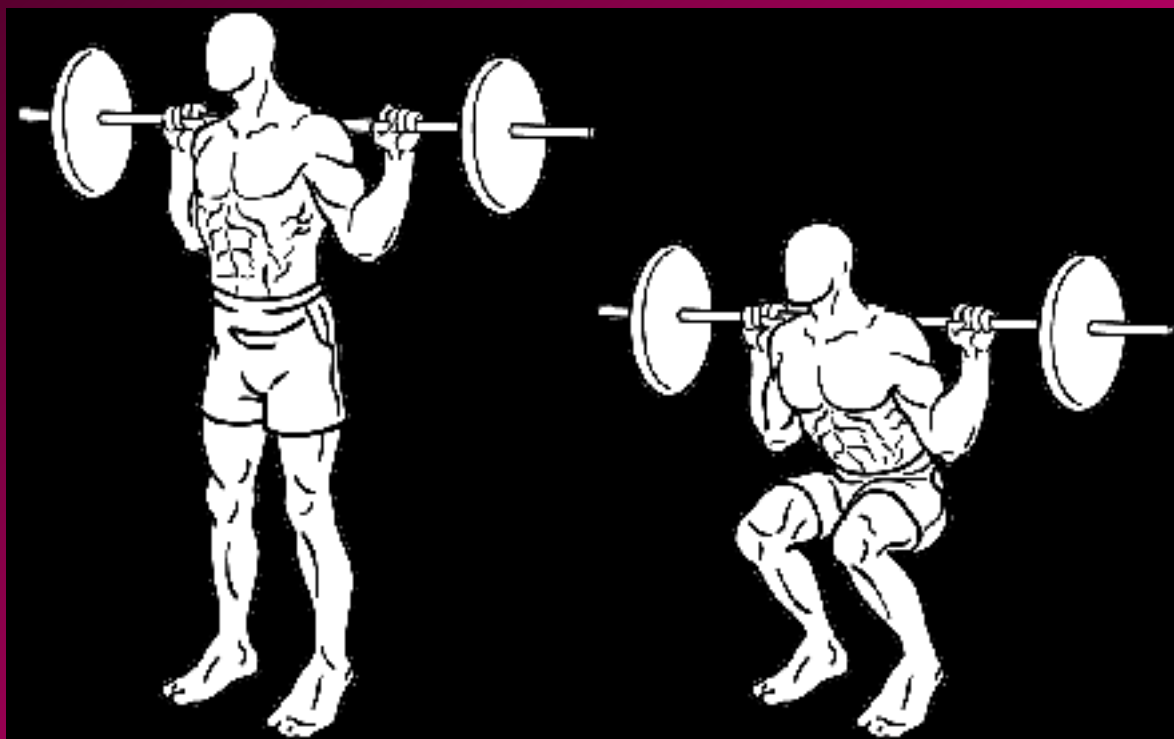
Квадрицепс (m. Quadriceps femoris)



Ножна екстензија



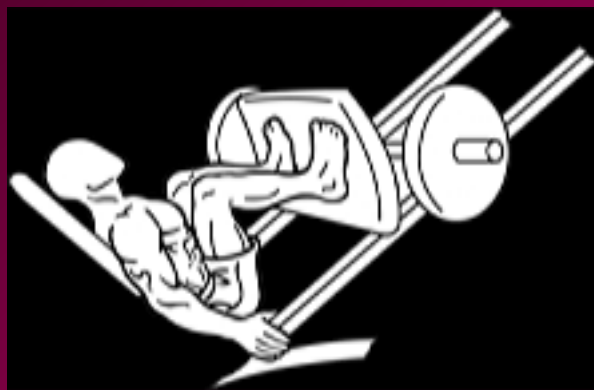
ЧучњевИ



Искорак



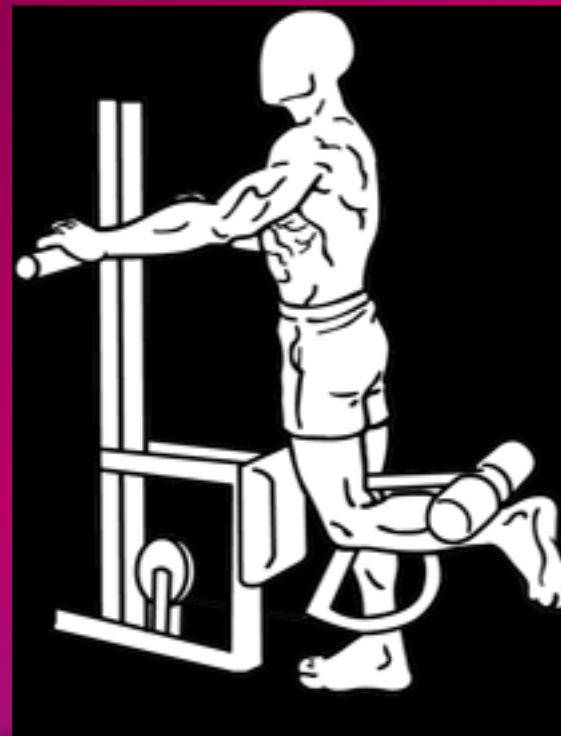
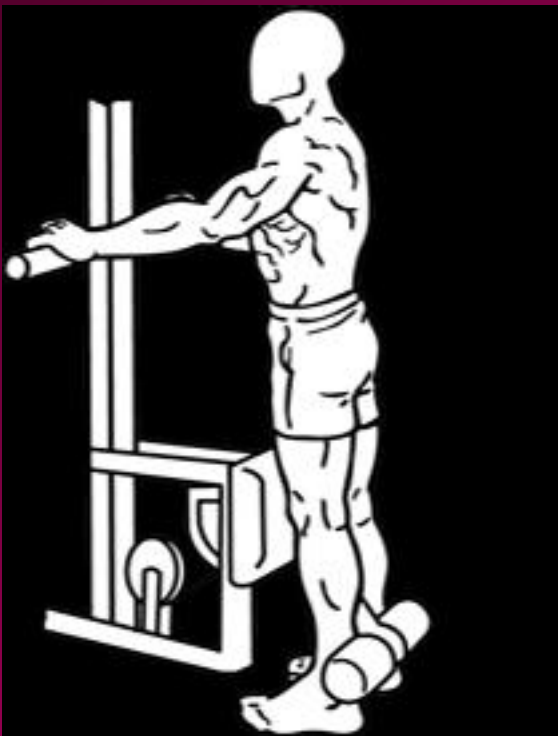
Ножни потисак



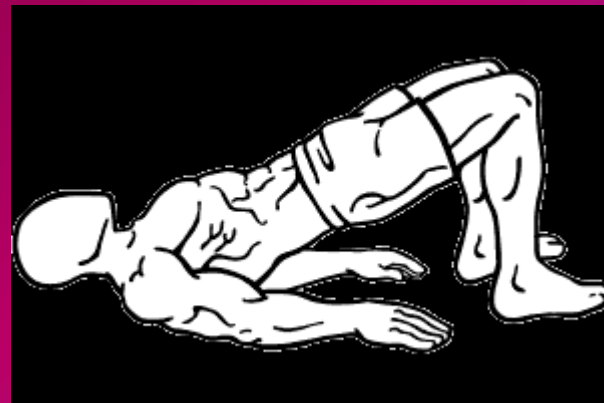
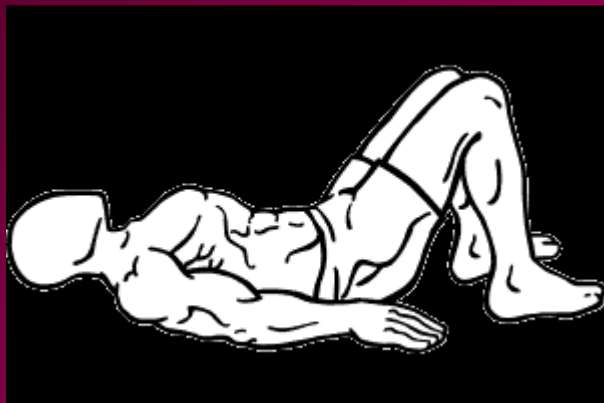
Задња ложа (m. Biceps femoris)



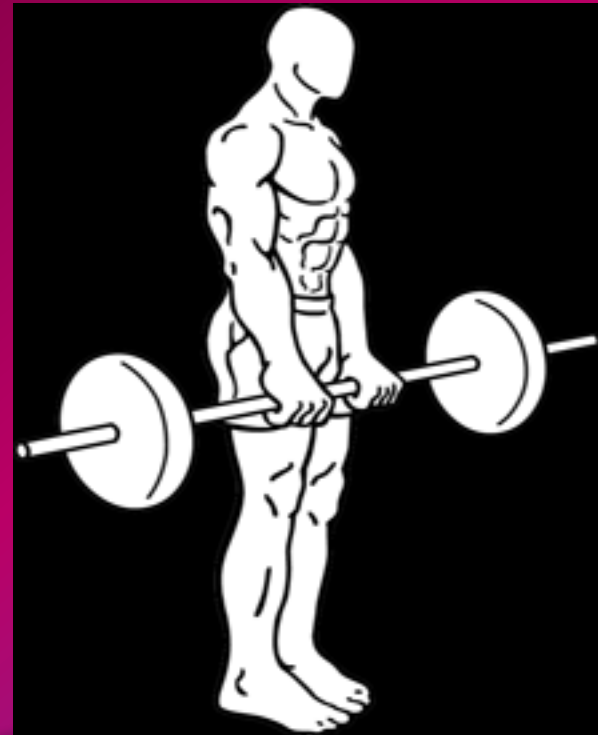
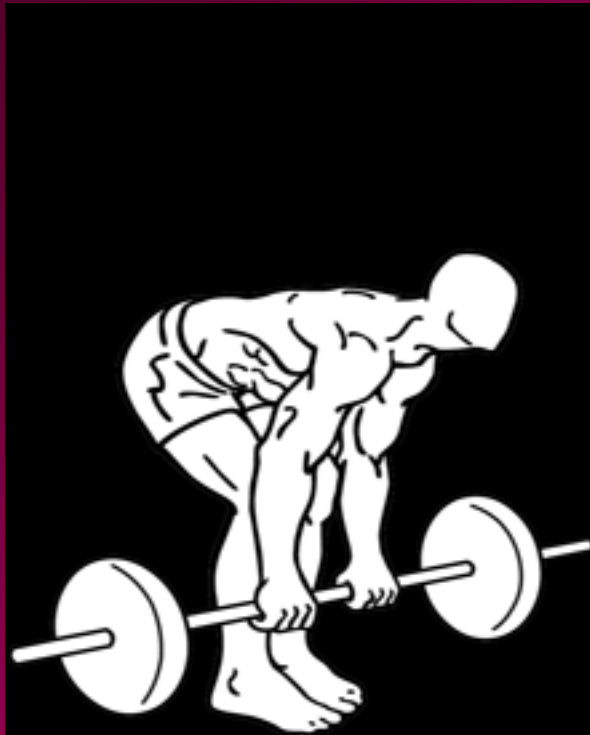
Ножни прегиб



Подизање кукова са пода - мост



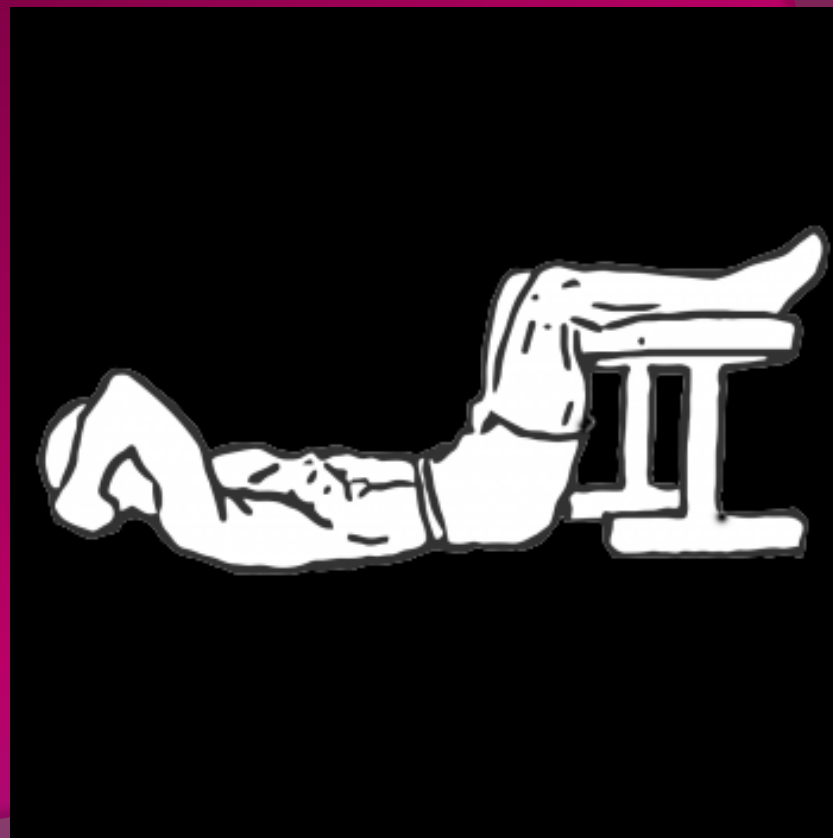
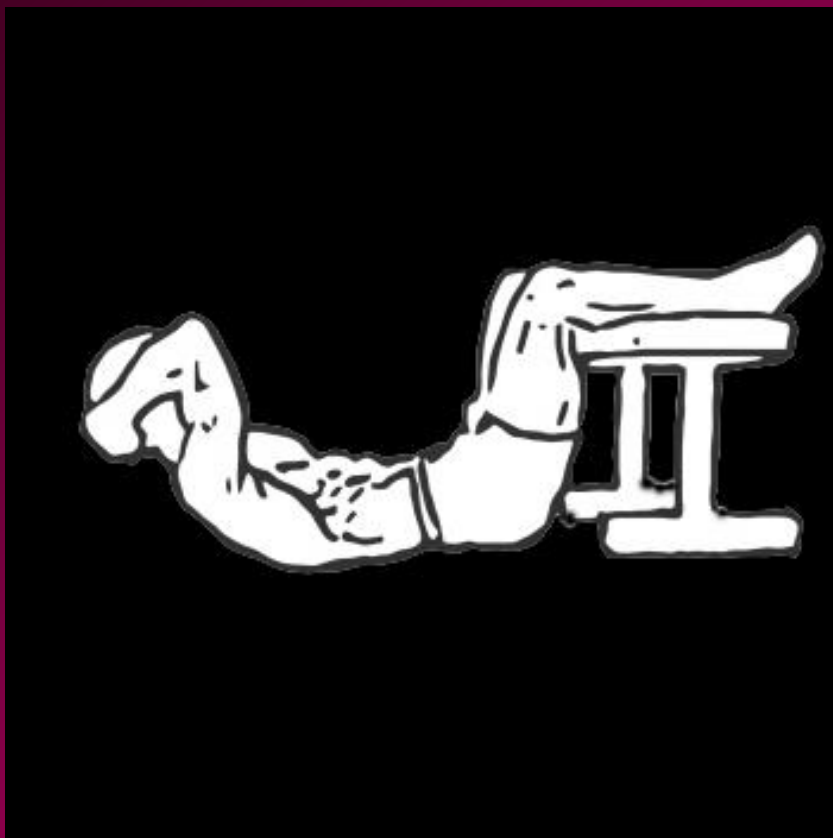
Романско мртво дизање



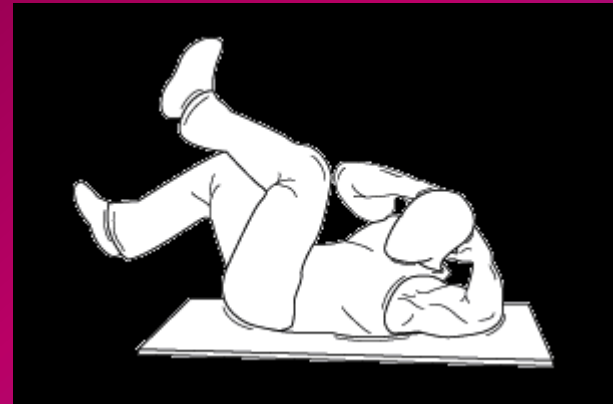
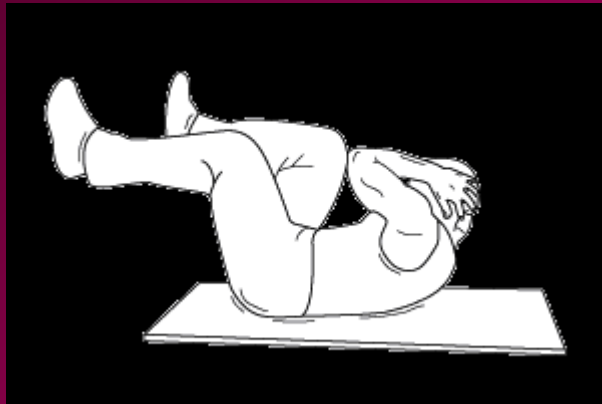
Стомак



Трбушне контракције



Air Bike



Врло је битно са којом фит-формулом ће се почети и са којим интензитетом ће се почети.



Искусни фитнес тренер одређује са којом тежином почети узимајући у обзир:

- ◎ Године старости,
- ◎ Пол,
- ◎ Стање здравља,
- ◎ Стање функције организма
- ◎ Стање мишићно-коштаног система,
- ◎ Циљ вежбања

Вежбање код куће





Вежбање са бучицама



Одређивање снаге>

- ◎ 8-9 пута (тег је претежак)
- ◎ 10-12 пута (тек је прелак)

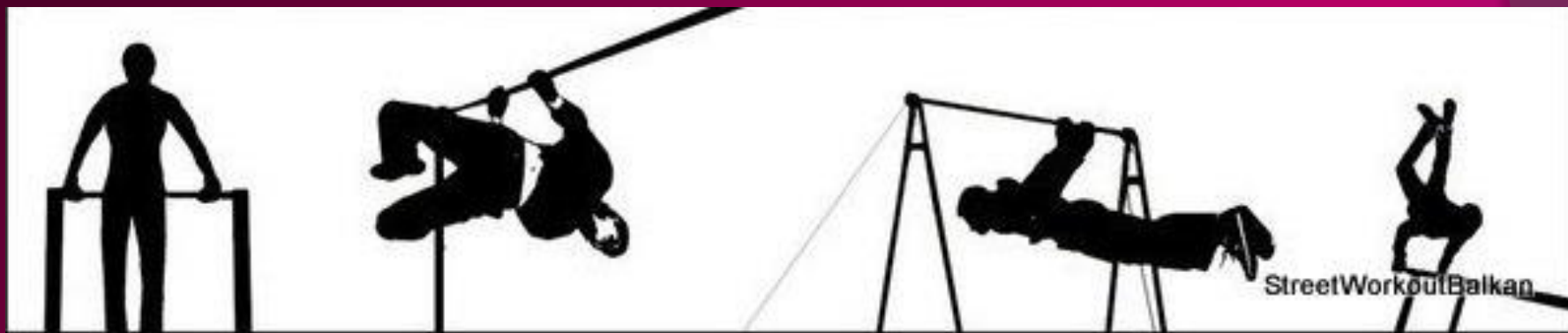
Реквизити:

- ◎ Бучице,
- ◎ Тегови за чланке и струк,
- ◎ Утеге,
- ◎ Медицинке идр.

Одређивање интензитета

- Фреквенција тренинга треба да буде минимално два пута недељно,
- Број вежби, које активирају веће мишићне групе, 8-10,
- Број понављаја 8-12 пута у једном сету,
- Број сетова: минимално један сет за једну мишићну групу (максимално 3 сета за једну мишићну групу)
- Брзина покрета: споро до умерена (контракција једна или две секунде, а опружање две или четири секунде.
- За тренирање снаге 8-12 понављаја, а за тренинг мишићне издржљивости 15-20 понављаја

Калистеник вежбе



KRUŽNI TRENING CELOG TELA ZA MUŠKARCE



SPORT-POKRET

KRUŽNI TRENING CELOG TELA ZA ŽENE



SPORT-POKRET

Фит-формула 1

Ефекти	Број Понављања	Процент RM	Трајање одмора
Најбрже грађење мишића	6-7	85-90%	Од 2 до 3 минута
Грађење и тонирање	8-11	70-80%	1 минут
Тонирање	12-16	50-65%	Око 30 секунди

Фит-формула 2

Ефекти	Фреквенца	Интензитет	Број понављања	Број сетова
Мишићна снага	2-3 пута у недељи	60-75%	7-10	3
Мишићна издржљивост	3-7 пута у недељи	20-55%	11-25	1-3

Рекреација код старијих особа



- ◎ Некада је тренинг сматран опасним за старије људе, али су истраживања показала да је примена малог до средњег оптерећења сигурна за старију популацију.



Превенција повреда

- ⦿ Мишићи скелета су највећи пријемници стреса у телу.
- ⦿ Одређени мишићи су активни 24 сата дневно.
- ⦿ Мишићи помажу заштиту костију и веза.
- ⦿ Снажни мишићи помажу у извођењу дневних задатака.

Остеопороза (порозност костију)



- ⦿ Остеопороза је болест која се манифестује смањењем густине костију, због чега оне постају порозне.
- ⦿ Смањује се количина калцијума.
- ⦿ Прелом кука обухвата једну од три жене и једног од пет мушкараца до 85 година.
- ⦿ Од остеопорозе болује око 75 милиона људи у Европи, Америци и Јапану.

- ⦿ Тип 1 – постменопаузална остеопороза
- ⦿ Тип 2 – (сенилна) старачка

Добра страна тренинга са оптерећењем за старије људе

- ⊙ Смањивање или одлагање губитка скелетних мишића.
- ⊙ Одржавање активног метаболичког рада.
- ⊙ Повећање масе скелетних мишића.
- ⊙ Смањење телесне масти.
- ⊙ Густина костију.
- ⊙ Побољшање метаболизма глукозе.
- ⊙ Повећање времена гастроинтестиналног транзита.
- ⊙ Побољшање нивоа липида у крви.
- ⊙ Тренирање снаге смањује бол, који стварају остеоартритис и реуматидни артритис.
- ⊙ Смањење бола у доњем делу леђа.

Препоручене вежбе

- ⦿ Подизање трупа до седа из лежећег положаја,
- ⦿ Стомачна тензија,
- ⦿ Нагиб карлице,
- ⦿ Привлачење колена грудима,
- ⦿ Чучњеви



PEOPLE ARE

AWESOME

ЧУВАЈТЕ СЕ!

◎ ЖЕЛИМ ВАМ ДОБРО ЗДРАВЉЕ