

Сайкл – гідний шлях до здоров'я і відмінної фігури

Виконала: Савчук Ірина Олександрівна,
студентка 2 курсу 23 групи ФЕМП КНТЕУ
Науковий керівник: Погасій Л.І.

Сайкл - це один з різновидів фітнесу, спортивне тренування, яке проводиться з використанням спеціального тренажера, що імітує їзду на велосипеді (сусле, сайкл англійською мовою - велосипед).



Історія виникнення сайклу

Сайкл-аеробіку придумав американський велосипедист Голдберг Джонні. Для своїх тренувань під час підготовки до відповідальних змагань він створив спеціальний велотренажер, який дозволяв використовувати можливості тренажерних велотренувань з максимальним ефектом, регулювати інтенсивність навантаження. Так фактично було покладено початок новому напрямку у фітнесі - скайл-аеробіки.



У наш час спорт – це не тільки шлях до здоров'я, а ще й модна тенденція. Чоловіки та жінки прагнуть мати струнке, підтягнуте тіло. Так, моя **робота є актуальною**, оскільки сайкл – це один з найкращих методів надання тілу стрункості.

Мета моєї роботи: дослідити вплив сайкл-тренування на фігуру людини як різновид кардіо-тренування.

Завдання:

1. Виявити переваги та недоліки сайклу як різновиду кардіо-тренування.
2. Дослідити як допомагають сайкл-тренування у схудненні.
3. Визначити протипоказання до занять сайклом.
4. Оцінити різнобічність сайклу.
5. Визначити можливість тренувань з сайклу у Києві.

Суть сайкл-тренування

Сайкл-аеробіка проводиться в умовах тренажерного залу. Це, як правило, колективний вид аеробіки, який допомагає підтримувати дух колективізму і змагальності, що позитивно позначається як на самому процесі тренування, так і на його результатах.



Груп зазвичай кілька: для початківців, чий рівень не дозволяє витримувати високих темпів, для просунутих, для майстрів.

для початківців



для просунутих



для майстрів



Зазвичай тренування триває 50-60 хвилин.
Заняття проводяться двічі на тиждень



Сайкл зручний ще й тим, що рівень навантаження можна вибрати відразу **трьома** способами:

- ❖ варіюючи опором маховика
- ❖ змінюючи швидкість обертання педалей
- ❖ змінюючи положення власного тіла на спортивному снаряді.



Сайкл для схуднення

Сайкл - справжня знахідка для тих, хто хоче швидко позбавитися від зайвої ваги.

Результат в плані позбавлення від зайвої ваги буває дуже швидким і помітним уже через місяць регулярних занять: м'язи стегон і сідниць підтягуються, стають рельєфними, зменшуються обсяги, живіт зникає, з'являється прес замість жирових валиків.



Під час заняття Сайкл можливі три основні позиції тіла на велотренажері:

- положення сидячи, коли руки розташовані в центрі поручнів велотренажера - найпростіша позиція, яка використовується для спринту, розминки або відпочинку.
- у другій позиції руки розташовані у верхній частині поручнів, а тіло підняте над сидінням стоячи на педалях.
- в третій позиції руки розташовані в нижній частині поручнів, а тіло злегка витягнуте вперед, також стоячи на педалях.



Один вид фітнесу - багато видів тренувань

Різні фітнес-клуби пропонують свої програми для заняття Сайкл. Одні пропонують годинне тренування виключно Сайкл, інші - поєднують сайкл з силовими вправами або вправами для преса.



Невід'ємна частина фітнес-тренувань - музика

Музика для кожного інтервалу тренування вибирається найбільш підходяща - від енергійної і веселої для коротких спринтів до тривалих ритмічних композицій для інтервалів з важкої навантаженням, що імітують підйом у гору.



Переваги сайклу

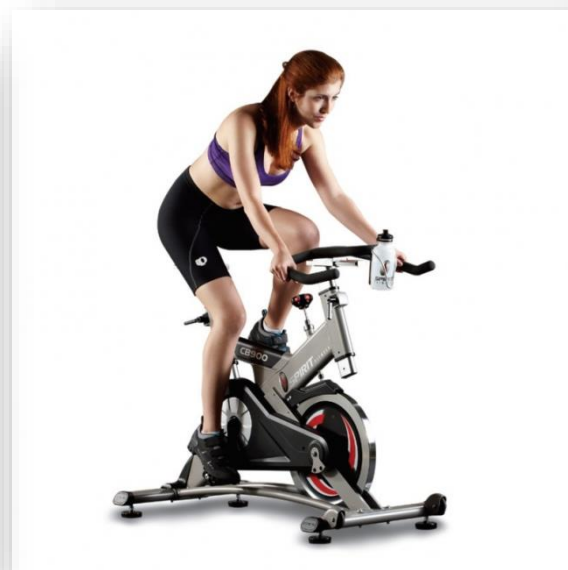
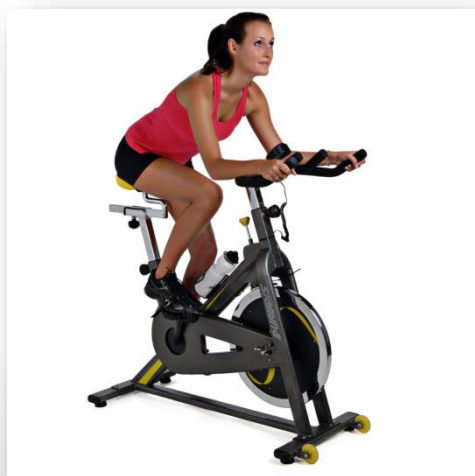
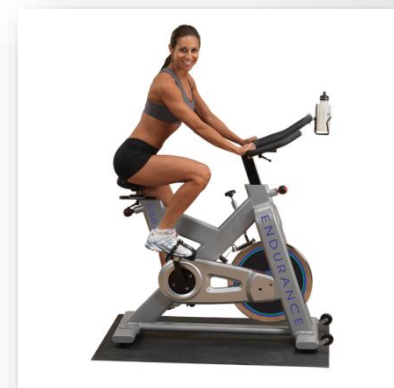
1. Сайкл - одна з найбільш інтенсивних аеробних програм, тільки за одне тренування ви спалюєте 500-600 калорій.
2. Ви можете самостійно регулювати навантаження, збільшуючи опірність і швидкість їзди.
3. Сайклінг є інтервальним тренуванням, а це найефективніший спосіб спалити зайвий жир.
4. Ви тренуєте серцево-судинну систему і розвиваєте вашу витривалість.
5. Сайкл не дасть вам можливості сачковати і ухилятися від навантажень.
6. Цей вид фітнесу підходить як для чоловіків, так і для жінок.
7. Сайклінг підійде і тим, хто займається силовими заняттями. Таке велотренування поліпшить кровообіг, а значить, кров з киснем буде швидше надходити до м'язів і прискорить їх зростання.
8. Сайкл-аеробіка ефективніше, ніж заняття на біговій доріжці, еліпсі або традиційному велотренажері.

Недоліки сайклу

1. Сайкл відносять до екстремальних видів спорту, тому новочкам у фітнесі займатися їм не рекомендується.
2. Програма дає серйозне навантаження на колінні суглоби, тому можуть викликати хворобливі відчуття в них при тривалих заняттях.
3. Після перших двох-трьох тренувань на статичному велосипеді можуть дуже сильно боліти сідниці від незвичного жорсткого сидіння.
4. Перед заняттям спінінгом краще проконсультуватися з лікарем, особливо якщо ви маєте проблеми з серцем або варикоз.

Сайкл також підходить вам, якщо ви хочете:

- Підвищити загальний рівень витривалості;
- Зміцнити м'язи всього організму;
- Реабілітувати м'язи після травми;
- Позбутися від шлаків і поліпшити кровообіг.
- Крім того, цей вид фітнесу корисний людям з низьким тиском.



Протипоказання до занять Сайклом

Оскільки заняття на велотренажері припускають значне фізичне навантаження, це означає, що при деяких захворюваннях займатися сайклом протипоказано:

- ✓ підвищений тиск;
- ✓ серцево-судинні захворювання;
- ✓ варикозне розширення вен;
- ✓ захворювання суглобів.



Аквасайклінг

Мало хто знає, що сьогодні з'явилося ще один напрямок фітнесу - **аквасайклінг**. Практично те ж саме, але тільки в воді. Заняття у воді, через опір середовища, дають вашим м'язам додаткове навантаження, яка покращує вплив тренувань на м'язи нашого організму і прискорює процеси спалювання зайвого жиру. звичайних заняттях сайклінг.



Сайкл у Києві

1. Спортивний клуб «СпортЕкспрес».
2. Спортивний комплекс «Меридиан».
3. Фітнес-клуб «Стімул».
4. Спортивний клуб «Спорт Лайф».
5. Фітнес-клуб «Фітнес-реал».
6. Фітнес-клуб «Aquarium»



Висновки

Популярність Сайкл складно переоцінити: в фітнес-клубах ці тренування дуже затребувані як у жінок, так і чоловіків. І не дарма, дієвість програми доведена мільйонами її прихильників.

Сайкл-тренування дуже ефективні за рахунок високої інтенсивності. Великі навантаження дозволяють накачати м'язи, підтягнути фігуру, позбавитися від зайвої ваги в найкоротші терміни.

Сайкл-тренування зміцнюють серцево-судинну систему, так як по суті своїй є аеробними, динамічними навантаженнями. Регулярні заняття поліпшують кровообіг, нормалізують артеріальний тиск, зміцнюють серцевий м'яз. Сайкл-аеробіка чудово розвиває органи дихання, збільшують об'єм легенів.

Головний недолік сайкл-тренувань криється в гідності сайкл-аеробіки - висока інтенсивність.

Отже, якщо правильно підібрати тип тренування і проводити її в грамотно обладнаному приміщенні, заняття по Сайкл, незважаючи на величезний інтенсив, сподобаються навіть тим, хто давно розчарувався в фітнесі. Для фітнес-клубів це можливість залучити клієнтів, а для самих клієнтів - відмінний спосіб скинути пару кілограм і за місяць прийти в ідеальну форму.

Дякую за увагу!

