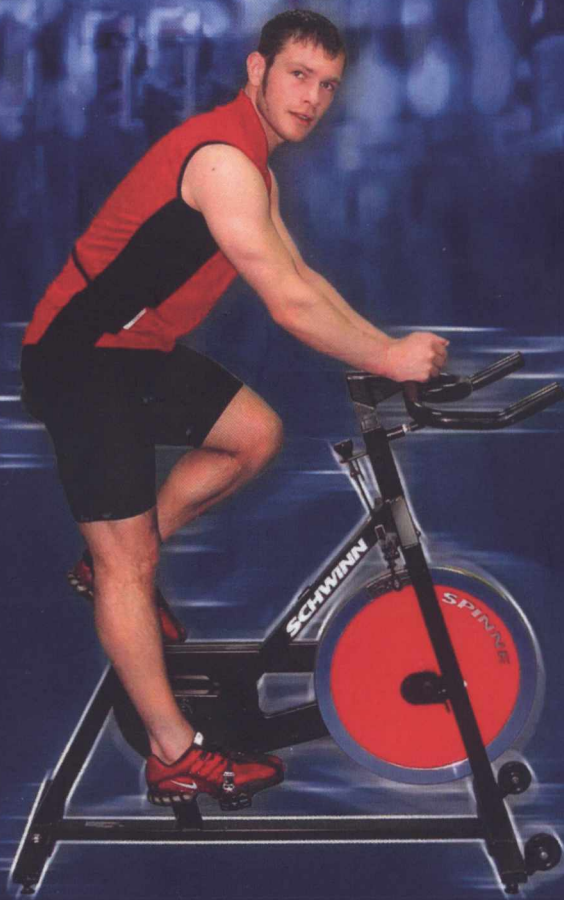


Т.С. Лисицкая, А.А. Толенко

75.69

163

БЕЛО АЭРОБИКА



Т.С. Анциукая, А.А. Толенко

ВЕЛО АЭРОБИКА

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Москва 2019

УДК 796.6(075.8)

ББК 75.721.7я73

Л63

Лисицкая Т. С.

Л63 Велоаэробика [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. – М. : Советский спорт, 2019. – 144 с. : ил.

ISBN 978-5-00129-076-6

В пособии впервые в России приведена наиболее полная информация о велоаэробике – одном из самых популярных направлений фитнеса.

Авторы книги – известные специалисты в области оздоровительной физкультуры – рассказывают, как с помощью велоаэробики можно укрепить сердечно-сосудистую систему, мышцы ног, снизить вес, просто почувствовать себя велогонщиком, не выходя на улицу.

Рекомендуется профессионалам и любителям фитнеса.

УДК 796.6(075.8)

ББК 75.721.7я73



Н. Ф.

ISBN 978-5-00129-076-6

© Лисицкая Т.С., Голенко А.А., 2019

© Оформление. ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Как все начиналось	6
<i>Первопроходец</i>	6
<i>Последователи-конкуренты</i>	6
<i>Реальные преимущества</i>	7
«Стальной конь», или То, без чего нельзя провести урок велоаэробики	9
<i>Конструкция стационарного велосипеда</i>	9
<i>Наиболее популярные велотренажеры</i>	12
Экипировка для занятий велоаэробикой	15
<i>Одежда</i>	15
<i>Обувь</i>	16
<i>Другие аксессуары</i>	16
<i>Помещение для занятий Cycling</i>	18
Техника работы на стационарном велосипеде	19
<i>Положение рук</i>	20
<i>Техника педалирования</i>	20
<i>Техника езды на стационарном велосипеде</i>	26
Настройка тренажера	32
<i>Высота установки седла</i>	33
<i>Высота установки руля и расстояния от седла до руля</i>	34
Физиология кардиотренировки	36
<i>Сердечно-сосудистая система</i>	36
<i>Дыхательная система</i>	39
<i>Влияние физической нагрузки на кардиореспираторную систему</i>	42
<i>Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности</i>	44

<i>Факторы, влияющие на адаптацию к тренировке на выносливость</i>	45
<i>Выносливость и утомление</i>	48
<i>Параметры тренировочной нагрузки</i>	49
<i>Продолжительность занятий</i>	55
<i>Частота занятий</i>	55
Тренировочные методы	57
Роль психологического фактора в процессе тренировки	61
Контроль нагрузки на оздоровительных занятиях	63
<i>Объективные способы определения нагрузки</i>	65
<i>Субъективные методы контроля нагрузки</i>	68
<i>Сочетание различных методов контроля нагрузки</i>	70
Влияние различных режимов работы на величину пульса	70
<i>Зона восстановительной и аэробной нагрузки</i>	70
<i>Зона смешанной аэробно-анаэробной нагрузки</i>	74
<i>Результаты сравнительного анализа различных режимов работы</i>	80
<i>Субъективная оценка усилий по 10-балльной шкале Борга</i>	84
Структура занятия	85
<i>Подготовительная часть</i>	86
<i>Основная часть (нагрузочный блок)</i>	88
<i>Заключительная часть</i>	90
Подготовка к уроку	91
Музыкальное сопровождение уроков	92
<i>Структура музыки</i>	92
<i>Выбор музыкального сопровождения</i>	94
Планирование	99
<i>Программно-целевой принцип организации оздоровительной тренировки</i>	99
<i>Основные аспекты планирования</i>	100
<i>Планирование результирующих показателей</i>	101
<i>Планирование физической нагрузки</i>	101
<i>Планирование общего порядка построения занятий</i>	102

Требования к инструктору по велоаэробике	105
Стретчинг	106
Велоаэробика для специального контингента	112
<i>Польза и риск</i>	113
<i>Гипертония</i>	114
<i>Занятия для беременных</i>	115
<i>Диабет</i>	119
<i>Фитнес при астме</i>	120
Литература	122
Приложение. Примеры тренировочных программ (авторские уроки)	123
<i>Уроки для начинающих</i>	123
<i>Уроки для среднего уровня подготовленности</i>	126
<i>Пример Cycling-класса «Используем наши зоны»</i>	130
<i>Уроки немецких специалистов Cycling</i>	135
<i>Программы ACE – American Council on Exercise</i>	138