

РУХАВІК УНУТРАНАГА ЗГАРАННЯ

Куды накіравацца, каб «падцягнуць» фігуру? Маніторым прапановы і цэны

Нарэшце ў нашай краіне фізічная культура стала часткай жыцця большасці людзей. Больш нікога не трэба пераконваць, што фізічная актыўнасць павінна быць у тыднёвым (а лепш — у штодзённым) раскладзе кожнага сучаснага чалавека. Але адна справа — ведаць гэты прынцып, і зусім іншае — увасабляць яго ў рэальнасць. Пакуль адны шукаюць час і магчымасці пайсці ў залу або басейн, другія — прычыны гэтага не рабіць...

Такім чынам, куды падацца, каб зрабіць цэла падцягнутым, нервы — моцнымі, а настрой — роўным? З якой сумай давядзецца развітацца, каб стаць уладальнікам абанемента ў басейн, трэнажорку або на пілатэс? І, нарэшце, дзе знайсці правільны настрой і сілу волі, каб да залы, куды набыты абанемент, усё ж дайсці?

ДЗЕ ЎЗЯЦЬ МАТЫВАЦЫЮ?

Калі вы не ў курсе, то ведайце: у фітнес-цэнтрах і розных «джымах» для дарослых ёсць сезоннасць, і яна прасочваецца даволі выразна. У залах, расказваюць трэнеры, кожны год становіцца людна ў верасні, з пачаткам, скажам так, новага навучальнага года. Першая партыя, як правіла, — моладзь ад 18 да 30. Да канца кастрычніка з гэтай першай хвалі адсёваецца прыкладна палова — тыя, хто любіць фразу: «Я б з радасцю, але ў мяне няма часу на фітнес»... Пачынаючы з лістапада залы і цэнтры перажываюць другую хвалю наведвальнікаў — ужо больш старэйшых. Тых, хто да гэтага часу «ўтрос» усе пытанні з дзецямі (а часам і ўнукамі), іх школьным раскладам, секцыямі і студыямі пасля школы і нарэшце знайшоў час заняцца сабой. Гэтых людзей, дарэчы, трэнеры лічаць больш мэтанакіраванымі, чым моладзь — яны больш свядома выбіраюць спартыўны кірунак і больш упартыя ў дасягненні мэт. Таму менавіта да лістапада — снежня многія залы і фітнес-цэнтры з году ў год прымяркоўваюць рознага роду скідкі, акцыі і бясплатныя пробныя заняткі. Дарэчы, аб пенсіянерах. Дакладней — аб пенсіянерках (іх у залах больш, чым мужчын-аднагодкаў). Сучасныя панны каралеўскага ўзросту — частыя госці і ў трэнажорках, і ў басейнах, і ў рознага роду студыях тых ці іншых фітнес-кірункаў. І вось яны, мабыць, самыя ўпартыя «байцы». Ходзяць дакладна па графіку, не прапускаюць заняткі і дасягаюць выніку: паляпшэнне самаадчування плюс знешні эффект трэніровак.

— Калі чалавек сталага ўзросту вырашае заняцца сваім здароўем, ён і да гэтага пытання падыходзіць, так бы мовіць, стала, — дзеліцца **трэнер трэнажорнай залы аднаго з сеткавых фітнес-клубаў Мінска Мікіта УШКОЎ**. — Скажу шчыра: асабіста мне падабаецца працаваць з больш старэйшымі

«вучнямі». Яны не «рвуць са старту», уважлівыя да ўсіх указанняў і не «саскачаць» пасля месяца заняткаў. Што да моладзі, многія сёння скардзяцца на лішнюю вагу і недахоп часу на спорт, але пры гэтым час на тое, што наносіць шкоду здароўю, знаходзяць. На наведванне трэнажорнай залы ў іх дзвюх гадзін няма (ну, або «дорага»), затое ёсць час і грошы на сядзенне ў сацсетках, на вячоркі ў піцэрыі, на фастфуд, часам — на цыгарэты, алкаголь і г. д. І хачу дадаць да пытання аб «дорага»: калі б за тыя грошы, якія яны марнуюць на некарысную «хуткую ежу» ці іншыя «радасці жыцця», яны набылі абанемент у трэнажорную залу або басейн, ім не прыйшлося б скардзіцца на лішнюю вагу.

Няправільныя псіхалагічныя ўстаноўкі не даюць дасягнуць жаданага выніку, нават калі да фітнес-залы вы ўсё ж дайшлі, гаворыць суразмоўца.

— Трэніравацца дзеля сэлфі — шлях у нікуды: праз пару тыдняў, не бачачы прынцыповых змен, заняткі вы кінеце. І вельмі дарэмна, бо якраз у гэты час закладаюцца вынікі, якія парадуюць ужо праз месяц ці два.

Правільная матывацыя да заняткаў — 50 % поспеху, кажуць трэнеры. А каб яна была правільнай, перш за ўсё, выбіраючы фітнес-кірунак, трэба дакладна вызначыцца з прамежкавымі мэтамі. Бо галоўная мэта няменная ў любым узросце і для мужчын, і для жанчын: трэніроўкі дзеля здароўя.

— Іншая матывацыя, на жаль, не працуе, — падкрэслівае суразмоўца. — Развітыя мышцы, рухомыя суставы, нармальнае сэрца, здаровыя сасуды і страўнікава-кішачны тракт — гэта і ёсць прыгажосць скур, валасоў, зубоў, добрая фігура і ў цэлым тое, што разумее пад словазлучэннем «прывабная знешнасць».

Але дадатковыя мэты таксама важныя, і менавіта яны вызначаюць выбар фітнес-кірунку. Жадаецца пастрайнець — патрэбны кардыянагрузкі, а калі мэта — падцягнуць адрузлыя мышцы, неабходны сілавыя трэніроўкі.

НА ЛЮБЫ ГУСТ

Сёння ў Беларусі дастаткова спартыўных цэнтраў пад любыя запыты, і варыянтаў фізічнай актыўнасці да паслуг ахвотных — хоць адбаўляй. Але найбольшым попытам карыстаюцца звычайны і правяраныя варыянты: трэнажорка, басейн, пілатэс, ёга, танцы...

ПІЛАТЭС

Некалі навінка, сёння гэты фітнес-кірунак стаў такім жа звыклым, як скандынаўская хадзьба (пра якую ніхто ўжо не жартуе: «Дзе страцілі лыжы?»). Як і ёга, пілатэс — кірунак хутчэй жаночы (хоць мужчыну з трэніроўкі, вядома, ніхто не выганіць). Трэнінг уключае элементы расцяжкі і сілавой трэніроўкі, дакладна прапрацоўвае ўсе мышцы. Лічыцца, што і ў душы пасля пілатэсу надыходзіць гармонія, але гэта ўсё лірыка. Хаця тое, што любая фізічная нагрузка вядзе да выпрацоўкі эндарфінаў, агульнавядома.

Методыка аб'ядноўвае каля 500 практыкаванняў, і гэта дазваляе трэнерам

У сярэднім за абанемент на пілатэс на месяц выкласці давядзецца 120—135 рублёў (6 заняткаў па паўтары гадзіны). Прыкладна столькі ж, дарэчы, каштуе і ёга. За разавы занятак у сярэднім давядзецца заплаціць рублёў 20, але калі проста хочаце паспрабаваць, лепш пашукаць бясплатныя пробныя заняткі — цяпер для іх якарэз сезон.

БАСЕЙН

Безумоўны фаварыт з восені да позняй вясны ў жыхароў нашай краіны, якія жадаюць падзяцца сваім здароўем, — гэта, зразумела, басейн. Больш за тое, басейн у нашай падсвядомасці — сімвал і сінонім здароўя. У нашым

да трэнажораў самай рознай скіраванасці) плюс басейн і рознага роду лазні-саўны. Каштаваць, праўда, гэтае задавальненне будзе каля 220 рублёў за месяц, затое такі абанемент мае на ўвазе сістэму «ўсё ўключана», і ў падобным цэнтры цалкам можна, не сумуючы, правесці «ўдваіх са спортам» цэлы выхадны дзень. Плюс у многіх з іх практыкуюцца «гасцявыя дні», калі ўладальнік безлімітнага абанемента можа бясплатна прывесці сябра.

ТРЭНАЖОРНАЯ ЗАЛА

Трэнажорных зал сёння ў Беларусі, мабыць, не менш, чым басейнаў. Ад

тыповыя памылкі навічкоў. Мышцы пакуль не маюць развітой сістэмы нерваў, здольнай у патрэбны час і з патрэбнай інтэнсіўнасцю прапускаць сігнал у вызначаныя мышачныя валокны. Менавіта таму важныя крокі ў трэнажорцы пад кіраўніцтвам інструктара.

Калі ігнараваць гэтую параду, магчымыя і траўмы, і стойкая нелюбоў да заняткаў у трэнажорнай зале, значае суразмоўнік.

А наогул трэнажорка — гэта «камандны від спорту»: гэта зносіны, новыя знаёмствы, пастаноўка і дасягненне мэты, адзначэнне трэнеры. І свайго роду псіхалагічны трэнінг, які дазваляе стаць больш мэтанакіраваным і сабраным. Так што хоць бы дзеля гэтага варта паспрабаваць.

ТАНЦЫ

Варыянтаў (у тым ліку для дарослых) сёння таксама — хоць адбаўляй. Ад лацінскіх да ўсходніх, ад хіп-хопа да балных. Калі да 40 або нават 50 гадоў вы так і не навучыліся танцаваць, то, можа, цяпер самы час? Танцы прапрацоўваюць усе групы мышцаў, робяць спіну прамой, а рухі — грацыёзнымі, зніжаюць вагу, і, акрамя таго, сумна на занятках сапраўды не будзе (гэта вам не бег трушком і не манатонны жым ад грудзей).

Асобна спынімся на новым танцавальным фітнес-кірунку. І гэта... балет для дарослых! Кінуць выклік стэрэатыпам і стаць балерынай выкладчыкі рэкамендуюць у любым узросце — нават глыбока «бальзакаўскім». Зразумела, у аматарскім балеце не «ганяюць» вучняў так, як у балеце прафесійным, але папацце ўсё ж давядзецца — да гэтага трэба быць гатовым. Затое навучэнцы ўжо праз некалькі месяцаў пачынаюць развучаць класічныя балетныя партыі (не самыя складаныя, зразумела). Кірунак у модзе, студыі растуць, як грыбы пасля дажджу. Роскід цэн таксама вялікі. Напрыклад, разавы занятак каштуе ў сярэднім па Мінску ад 13 да 20 рублёў, за 4 заняткі давядзецца выкласці рублёў 55—75. Але першы, выпрабавальны, занятак студыі, як правіла, прапануюць бясплатна. Выкладаюць «балет для ўсіх» прафесійныя артысты, так што пачаткоўцы ў надзейных руках. Хоць на сайтах такіх студый бываюць папярэджанні: маўляў, калі раптам на трэніроўцы стала дрэнна — адразу ж паведаміце педагога. Яно і зразумела: трэніроўкі, нават «лайтвыя», «для ўсіх ахвотных», у балеце лёгкімі быць не могуць. Затое хуткае зніжэнне вагі сапраўды гарантавана. Плюс жаноцкасць, грацыя і добрая расцяжка.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.



скласці па патрэбах і фізічных магчымасцях кожнага, хто прыходзіць у залу, індывідуальную сістэму, зрабіўшы ўпор на вырашэнне канкрэтных задач: падцягнуць живот або грудзі, прыбраць тлушч на сцёгнах, палепшыць гнуткасць, умацаваць мышцы спіны...

Лічыцца, што пілатэс мае абмежаванні, у першую чаргу ўзроставых.

— Праўда, ёсць адно «але», — распавядае **трэнер Аліна ШЧАВЕЛЬ**. — Выконваючы практыкаванні, важна ўнікаць у іх сутнасць: без паглыблення ў тое, што адбываецца на трэніроўцы, эфекту не дасягнуць. Няўважлівасць выканання практыкаванняў зводзіць да нуля іх вынік. Справа ў тым, што ўнікальнасць і эфектыўнасць пілатэсу забяспечваюць канцэнтрацыя, каардынацыя, правільнае дыханне, плаўнасць рухаў і цягавітасць. Калі ў залу вы прыходзіце расслабіцца, «адпусціць свае думкі» або, наадварот, нешта абдумаць, механічна выконваючы рухі, — пілатэс вам не падыйдзе.

Яшчэ адзін нюанс, каб кірунак апраўдаў чаканні: пілатэс наўрад ці можна назваць эфектыўным спосабам зніжэння вагі. Калі ваша мэта — мінус 10—20 кг, заняткі пілатэсам прыйдзеца спалучаць з кардыянагрузкамі і сур'ёзна карэктаваць рацыён харчавання.

савецкім дзяцінстве гэта быў, мабыць, адзіны даступны фітнес для ўсіх і кожнага. І сёння менавіта плаванне па-ранейшаму застаецца адным з найбольш бюджэтных кірункаў фізічнай актыўнасці. Плюс радасць узаемадзеяння з вадой, плюс даступнасць — ужо чаго-чаго, а басейнаў на душу насельніцтва ў нашай краіне дастаткова. Ну, і яшчэ адзін плюс: плаваючы, мы не заўважаем фізічных намаганняў, не вымотваемся, як, напрыклад, у трэнажорнай зале або на беговой дорожцы. Плаванне не патрабуе канцэнтрацыі ўвагі: можна пабыць сам-насам з сабой, нешта абдумаць ці ўвогуле ні пра што не думаць. Пры гэтым плаванне ўмацоўвае ўсе групы мышцаў, хутка і бяспечна зніжае вагу, лечыць пазваночнік і суставы, не нагружаючы іх, прыводзіць цэла ў тонус, змагаецца з цэлюлітам і іншае, і іншае. Разавы наведванне басейна будзе каштаваць у сярэднім ад 10 рублёў да 15.50 (у сталічным Палацы воднага спорту), абанемент на 4 наведванні — 50-54 рублі. Зрэшты, сёння часта ў буйных цэнтрах басейн ідзе «ў нагрузку» да іншых ідаў трэніровак: вельмі зручна, калі вы маеце вольны час. Жадаецца «па-багатаму» — можна набыць безлімітны абанемент у вялікія цэнтры накітавалі сталічнага «Міру фітнесу» — тры паверхі розных зал (ад кардыё і аэробікі

найбліжэйшага да вашага дому джыма сеткавых фітнес-клубаў, дзе можна набыць абанемент на месяц (дакладней, на 8 заняткаў) рублёў за 70—85, да вялікіх і пафасных шматпавярховых цэнтраў (абанемент будзе каштаваць каля 200 рублёў і вышэй, затое дае мноства самых розных магчымасцяў).

Перакананне, што трэнажорка падыходзіць толькі мужчынам, а жанчын робіць мужчынападобнымі, сёння — перажытак мінулага: ніхто больш так не думае. Трэнажорка падыходзіць усім — і ахвотным зізіць вагу на беговой дорожцы, і прыхільнікам рэльефнай мускулатуры. Але, зноў жа, тут ёсць нюансы. Напрыклад, такі: калі вы ў трэнажорцы ўпершыню, хоць бы першы занятак (а лепш — некалькі першых заняткаў, пакуль асвоіцеся) варта правесці са спецыялістам, які будзе працаваць з вамі індывідуальна. У гэтым выпадку давядзецца дадаць да кошту знаходжання ў зале (а гэта каля 10—15 рублёў за разавы занятак) яшчэ рублёў 20—25 за паслугі трэнера.

— Пачаткоўцы не валодаюць дастатковай каардынацыяй у рабоце са свабоднымі вагамі, — тлумачыць Мікіта Ушкоў. — Адсутнасць сіметрычнага руху левай і правай паловы цэла, страта раўнавагі цэла і снарада —