

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Сайклинг. Стиль жизни!

Эффективный вид кардиотренировок



Составители:

Н. Л. Деревянник – методист высшей квалификационной категории отдела аналитической и учебно-методической работы государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»;

Т. М. Чернявская – сертифицированный инструктор по сайклингу. Международный презентер по фитнесу. Участница международных фитнес-конвенций (Италия, Португалия, Литва, Латвия, Украина, Россия). Выпускница Белорусского государственного университета физической культуры.

Сайклинг. Стиль жизни / Н.Л.Деревянник, Т.М.Чернявская – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2020 – 36 с.: ил.

В издании использованы фотографии из личного архива Т. М. Чернявской

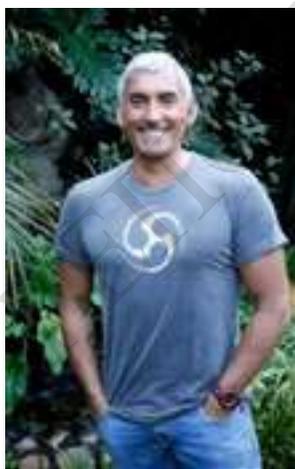
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЕЛОАЭРОБИКИ

Современная аэробика представляет собой множество разнообразных направлений. Одно из них, получившее большую популярность среди любителей спорта, – это велоаэробика.

Велоаэробика – вид тренинга, в котором работа ведется на тренажерах, имитирующих езду на велосипеде. С помощью велоаэробики можно избавиться от недостатков фигуры и добиться улучшения состояния здоровья. Аэробная физическая нагрузка, оказываемая на организм во время вращения педалей, эффективно укрепляет и развивает кардиореспираторную систему, повышает выносливость тела, а также является профилактикой атеросклероза и гипертонии. Велосипед – злой враг варикоза. Этот тренажер способствует разработке суставов, не дает крови застаиваться в них. Он помогает укрепить мышцы в области поясницы, улучшает кровообращение в области таза, при этом делает человека более выносливым и улучшает психологическое и физическое состояние в целом.

Велосипед стал для многих людей любимым спортивным инвентарем. И независимо от возраста можно позволить себе наслаждаться пейзажами любимых мест, катаясь на велосипеде. Если сравнивать с пробежками по утрам, то велосипед приносит намного больше пользы и удовольствия. Когда ты интенсивно крутишь педали целый час без передышек, сжигается около 600 ккал.

В современном мире существуют 4 основные направления велоаэробики: сайклинг, спиннинг, crankcycle, аквабайклинг.



Велоаэробика появилась приблизительно в 90-е годы XX века. Основателем этой фитнес-программы является Джонатан Голдберг, известный как Джонни G, родился в 1956 году в Йоханнесбурге, Южная Африка. Велосипедист, в прошлом – профессиональный спортсмен и изобретатель программ занятий по велоаэробике, он разработал велопрограммы занятий, похожих на реальный велозабег внутри помещения. Предложив имитировать на велотренажере основные виды прохождения реальной велосипедной трассы, он выделил шесть вариантов упражнений: езда сидя (ровная дорога), стоя (быстрый темп), прыжки, спринт, езда в гору сидя и стоя.

Джонатан разработал спиннинг-программу в 1987 году. Жизнь его проходила в постоянных соревнованиях или подготовке к ним. Однажды, во время ночной тренировки на пересеченной местности

для состязаний «The race across America» (3.100 миль, велопробег из Лос-Анджелеса в Нью Йорк), он чуть не погиб на дороге. Джонни тогда решил, что завязывает с ночными тренировками, и у него родилась мысль, как организовать это мероприятие, не выходя из дома.

Существуют две основные программы – спиннинг и сайклинг. Их основу составляют базовые вышеупомянутые упражнения. Отличаются они друг от друга конструкциями велотренажеров, задействованием разных групп мышц, положением тела и интенсивностью занятий.

Он также разработал новую программу спортивной подготовки под названием «Kranking». Эта программа разработана для верхней части тела. «Krankcycle» – стационарные велосипеды с ручными рычагами, соединенными подвижно с педалями, для имитации бега.

SPINNING



Программа для более высокого уровня подготовки, имитирующая велогонку. При этом корпус наклоняют вперед, а основная нагрузка приходится на ноги, которые осуществляют вращение педалей практически лежа и с максимальной скоростью. Велосипедист сидит на тренажере, опустив плечи, соединив лопатки и слегка отведя таз назад. Это очень энергоемкая тренировка, которая является одной из лучших по своей результативности, однако приступать к ней желательно только после консультаций с кардиологом.

Прежде чем начать заниматься, обязательно пройдите фитнес-тестирование и сообщите тренеру об имеющихся проблемах со здоровьем. Если Вы страдаете сердечными заболеваниями, имеете проблемы с коленными суставами, спиной (особенно с поясницей) или с нервной системой, от спиннинга придется отказаться. Зато женщинам или мужчинам с начальной стадией варикозного расширения вен велоаэробика, наоборот, показана.

Гипертоникам, страдающим от мигреней, после регулярных занятий спиннингом забудут, что такое головная боль и повышенное давление (если это не тяжелые случаи заболевания).

Гипотоникам, наоборот, показан сайклинг, который поднимет их тонус.

CYCLING

Велоаэробика для новичков. Суть заключается в имитации обычных прогулок на велосипеде. Чтобы тренировка прошла успешно, седло должно быть правильно расположено и отрегулировано. Осанка во время занятий должна быть ровной, чтобы нагрузка распределялась равномерно как на пресс, так и на мышцы ног. Сидеть на тренажере следует следующим образом: спина ровная и максимально опустив плечи, наклоняясь над рулем. В таком положении нужно крутить педали с высокой скоростью.

Самое приятное в этих занятиях то, что тренировка проходит перед огромным экраном, на котором, сменяя друг друга, проплывают пейзажи: цветущее поле, крутая горная дорога, побережье моря, леса, деревни. Крутя педали под энергичную музыку, Вы словно путешествуете по миру. Повинуясь изображению крутой дороги, возникает непроизвольное желание нажимать на педали сильнее, а при повороте отклоняться вбок. Таким образом, нагрузка распределяется практически на все группы мышц.

Сайклинг предназначен для снижения веса и для кардиотренировки. В зависимости от этого подбираются разные программы тренировок и их продолжительность.



KRANKING



Одна из первых программ в системе кардиотренировок, где внимание фокусируется на тренировке верхней части тела. Это совсем другой подход к развитию аэробной способности и силы. Тренировки с таким аппаратом выходят более сбалансированными для самых различных пользователей, от простых любителей здорового образа

жизни до настоящих атлетов.

Направление **Krinking** идеально подходит профессиональным атлетам, людям с ограниченными возможностями и всем, кто ищет уникальные кардиотренировки. **Krankcycle** ценят представители боевых искусств, особенно таких видов, как бокс, кикбоксинг, карате и др. – то есть тех видов спорта, где требуется сила удара, ведь **Krankcycle** многосторонне развивает мышцы спины и плечевого пояса, которые в основном и участвуют в формировании удара.

Инновационный продукт **Johnny G Krankcycle** от **Matrix** – это сайкл для тренировки верхней части тела, который обеспечивает достаточную кардионагрузку, повышает силу и выносливость. **Krankcycle** станет отличным инструментом для установки в фитнес-клубах, специализированных фитнес-студиях, залах для функциональных и кроссфит-тренировок, боксерских клубах, реабилитационных центрах, тренировочных спортивных базах.

Krankcycle – единственный кардиотренажер, который обладает независимым, двусторонним направлением движения. Конструкция включает рычаг с независимыми ручками, которые обеспечивают широкое разнообразие движений для вовлечения любых пользователей. Высота рычага регулируется, а механизм рычага и маховика сконструированы таким образом, что позволяют осуществлять вращение как от себя, так и к себе. Эргономичное сиденье легко снимается и позволяет заниматься стоя, что удобно людям, использующим инвалидное кресло. Педальный узел кардиотренажера регулируется по углу наклона и позволяет вовлечь в работу более широкий спектр мышц. Таким образом, человек



может подобрать оптимальную высоту для своих тренировок как в положении сидя, так и в положении стоя. Для изменения типа нагрузки педальный узел поворачивается с маховиком относительно оси, расположенной вертикально. В конструкцию велотренажера Matrix Krankcycle входит прочная стальная рама с литым кронштейном с двухслойной покраской металл и лакировкой.

Matrix Krankcycl – инновационный велотренажер для верхней части тела (для рук и плечевого пояса)



Основные преимущества

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренировка на Matrix KRANKcycle обеспечивает оптимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Тренировка верхней части тела. После 1-го месяца постоянных занятий на Matrix KRANKcycle мускулатура верхней части тела увеличивается, при этом мышцы приобретают рельефность очертаний.

Снижение веса. Во время тренировки верхней части тела обычно сжигается большее количество калорий за счет усиленного потребления кислорода. Дополнительное преимущество состоит в ускоренном метаболизме при такого рода тренировках.

Фитнес для инвалидов. KRANKcycle является уникальным реабилитационным тренировочным комплексом для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Во время тренировки задействованы практически все способные к функционированию мышцы, а сердечно-сосудистая система получает оптимальную нагрузку.

Методы реализации

Krankcycle – идеальное дополнение к любой круговой тренировке. Он добавляет разнообразие в уже сформированные программы. Krankcycle с легкостью может быть объединен с классами по сайклингу, обеспечивая тренировку всего тела, а также предоставляя

возможности людям с ограниченными возможностями для участия в групповых тренировках по сайклингу. Классы Kranking предлагают широкий выбор тренировок, включая силовую, высокоинтенсивную, на выносливость и т.д. Тренировки могут варьироваться по продолжительности и должны проводиться квалифицированным инструктором.

AGUA CYCLING



Одно из направлений аквааэробики. Специально разработанные велотренажеры крепятся ко дну бассейна, что помогает увеличить нагрузку и осуществлять массаж водой, а также снять усталость, избыточную напряженность с мышц, суставов и сосудов.

Такие тренировки популярны за рубежом, что неудивительно: эффективность «водного» велосипеда в несколько раз выше его «сухопутного» собрата!

Преимущества аквасайклинга в сравнении с обычными велотренажерами:

поскольку сопротивление воды выше сопротивления воздуха, применяемый в воде велотренажер эффективнее тренажера, использующегося на суше;

упражнения в воде избавляют от одышки и проблем с повышенным кровяным давлением;

проблемы со спиной и суставами воспринимаются гораздо легче, поскольку в воде нагрузка на них значительно меньше;

нагрузки на велотренажере в воде способствуют уменьшению выброса адреналина и норадреналина (гормоны стресса).



САЙКЛИНГ. СУТЬ И СМЫСЛ ТРЕНИРОВОК

Сайклинг — это групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитирует гонки различной интенсивности. Данная программа стала популярной в фитнес-клубах благодаря невероятной эффективности. Если вы хотите в короткие сроки привести себя в отличную форму, то аэробная велотренировка — это то, что вам нужно. За прошедшие 30 лет появилось много разновидностей велофитнеса: от высокотехнологичных тренировок на тренажерах до танцевально-акробатических направлений.

Совместить велотренажер и танцы еще в 80-е годы придумал новозеландец **Филипп Миллс**, назвавший компанию в честь отца, профессионального атлета Леса Миллса — Les Mills. В 1980-е Лес составил комплекс программ высокоинтенсивных интервальных тренировок (в их число входили разные программы, включая RPM — Rotations Per Minutes), в которых соединялись упражнения с весом, кручение педалей и музыка. Программа получилась достаточно сложной для неподготовленного человека, требующая силы, выносливости и терпения. И только спустя много лет, в 2006 году, сайклинг возродила американская компания SoulCycle. Фитнес-рынок был в восторге.

Тренировку представили в формате спортивной вечеринки, на которой собираются близкие друзья и наслаждаются музыкой, движением и энергией. При этом сайклинг остался эффективной и доступной кардиотренировкой даже для новичков. В этой программе совершенно не обязательно пытаться обогнать соседа на воображаемом велотреке. Скорость и точность не так важны, как способность попадать в ритм и выкладываться. Совершая незамысловатые танцевальные движения торсом и руками, клиент SoulCycle отвлекается от боли в ногах при монотонном кручении педалей и таким образом получает возможность прокачать все группы мышц, одновременно сжигая жир. За тренировку на сайкле теряется 500–800 ккал — столько же, сколько за часовую пробежку в спокойном темпе или час плавания в бассейне. При этом никаких знаний или серьезной физической подготовки не требуется. В отличие от интенсивных велозанятий Леса Миллса здесь совершенно не надо запоминать танцевальные движения, можно просто отключить голову и выполнять указания.

На волне успехов SoulCycle начали появляться и другие студии, которые значительно отличаются друг от друга по форматам проведения, используемым техникам и методикам тренировки. Классы сайклинга открываются как в больших спортивных комплексах, так и сетевых фитнес-клубах. Но большинство из них объединяет один

показатель: эффективность в достижении и поддержании отличной физической формы.

Еще один важный момент: в SoulCycle отменили систему абонементов – можно оплатить разовое занятие и, если не понравилось, больше не приходите. За несколько лет существования клубов SoulCycle к ним присоединились тысячи американцев, и мода стала разрастаться, постепенно перекинувшись через Атлантику. Так, в Великобритании этот вид фитнеса называют новым кроссфитом. Газета «Independent» отмечает, что «...сегодня сайклинг стал еще мощнее, чем прежде, и возникающие по всей стране как грибы студии подтверждают эту мысль. Сайклинг – не просто класс групповых занятий на велотренажерах, это почти духовный опыт, сопровождающийся мотивирующими возгласами инструкторов и дружной поддержкой со стороны ликующих велосипедистов».

Сайкл представляет собой занятие на специально разработанном облегченном тренажере, не похожем на традиционный велотренажер. Чаще всего cycling относят к виду аэробики, который может сочетать не только аэробную, но и легкую силовую нагрузку. Сайкл-аэробику можно смело отнести к одним из самых энергичных групповых тренировок. Под зажигательную музыку и активные подбадривания тренера вы мчитесь по имитированной пересеченной местности, то снижая, то увеличивая темп. Вместо бордюров и кочек – специальные имитационные режимы: горные вершины, экзотические пейзажи, виртуальные велопрогулки по воде и настоящие спринты. Сегодня сайклинг – это увлекательная, драйвовая, энергозатратная и по-настоящему живая тренировка, где пот льет градом, эмоции бьют ключом, а в зале царит дух здорового соперничества.

Изменять нагрузку на сайкле можно с помощью:
скорости вращения педалей;
уровня сопротивления;
положения вашего корпуса.



Тренировка делится на интервалы, в течение которых ваш пульс будет как взлетать до максимальных значений, так и падать вниз. Сайкл – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является самым оптимальным способом избавления от лишнего веса.

Для эффективной тренировки необходимо правильно отрегулировать сиденье. Корпус при сайклинге держат прямо, нагрузка распределяется между его верхней и нижней частью. Занятия проходят под динамичную музыку, можно выбрать темп и программу.

На экране появляются изображения то равнинных, то горных дорог, а также показатели нагрузки и затраченных калорий. Сам сайкл прикреплен к полу, оборудован регуляторами скорости и нагрузки. Можно передвигаться по практически вертикальной поверхности – но это вариант для самых подготовленных и выносливых. Все тренировки начинаются с разминки и заканчиваются растяжкой, чтобы не причинить организму ни малейшего вреда и минимизировать риск травматизма.



Сайклинг – это, в первую очередь, групповое занятие. Крутить педали вместе с другими «гонщиками» гораздо веселее, чем в гордом одиночестве. Занятие ведет опытный тренер, который корректирует и направляет, задает настроение и темп занятия. Сам процесс длится до 40 минут: именно этого времени достаточно, чтобы запустить в организме мощные процессы жиросжигания. Тренировки могут отличаться по степени интенсивности и целям, но принцип всегда один.

Тренировки проходят в двух положениях: сидя и стоя. Они попеременно чередуются между собой. Во время занятий вы будете чувствовать напряжение не только в ногах, но и во всем теле (пресс, верхний плечевой пояс). Однако не стоит беспокоиться, ваши бедра не станут «перекачанными» из-за нагрузок.

Идеальный вариант заниматься 3–4 раза в неделю, особенно если ваша цель – похудеть. Уже через месяц вы заметите качественные изменения вашего тела. Если ваша первичная цель укрепить мышцы, то двух-трех занятий в неделю будет достаточно.

В сайкл-аэробике группы формируются исходя из уровня сложности и возможностей занимающихся. А тренажеры регулируются под необходимую интенсивность, чтобы все комфортно чувствовали себя и получали максимальную отдачу.

Уровни «экстремального фитнеса»:

Cycle Fantastic – уровень для новичков.

Firestarter – энергичная аэробика для освоивших начальную стадию.

Training Interval – интервальная тренировка, во время которой чередуется работа на тренажерах и силовой блок.

Cycle Marafon – для самых выносливых, наиболее высокий уровень сложности.

Виды сайклинга

Выделяют три основных вида сайкла с существенным отличием нагрузок и интенсивности:

1. Spin Begin. Предназначен для начинающих спортсменов и тех, кто только пришел в сайклинг.

2. Inter Spin. Вид сайклинга, предназначенный для спортсменов с определенным уровнем подготовки. Направлен на развитие сердечно-сосудистой системы и повышение аэробной выносливости. Отличается большим количеством интервальных нагрузок.

3. Spin Force. Вид сайкла, направленный на развитие силовой выносливости и ускорение роста мышц. Содержит силовые элементы и высокоинтенсивные нагрузки.

Поначалу все новички в сайклинге попадают на режим Spin Begin независимо от уровня физической подготовки. По мере повышения тренированности они могут переходить в другие группы в зависимости от приоритетов и целей тренинга. Также бывают смешанные группы для сайкла, хотя чаще всего уровень подготовки в них ниже, чем в профильных. Это связано с попыткой охватить аудиторию с разным уровнем физических способностей.



Эффективность и энергозатратность

Трата калорий зависит от вида сайклинга, группы и тренера, а также напрямую длительности занятий. В среднем, если брать в расчет время тренировки 60 минут, спортсмены могут терять от 600 до

1200 ккал, прорабатываются все мышцы, постоянно меняется скорость и нагрузка. 600 ккал – минимальное значение, которое часто достигается в группах новичков. Более опытные группы, особенно при подключении дополнительных движений или серий из плиометрических упражнений, могут тратить за одну тренировку сайклом 1000–1200 ккал за 60 минут постоянной нагрузки. Речь идет о спортсменах, которые почти без перерыва выдерживают часовую сессию сайклинга. Помимо опыта в сайкле у таких спортсменов должны отсутствовать какие-либо проблемы со здоровьем или противопоказания. Тренировка повышает общую выносливость. Людям нравится такой драйвовый вид тренировок, потому что идет расход большого количества калорий за сравнительно короткое время (эффективнее беговой дорожки).

Как правильно заниматься дома. Примерная программа тренировок в домашних условиях

Сайклинг принято считать групповым видом спорта, однако никто не запрещает покупать байк для домашнего использования. Несмотря на немалую цену (от 1628 у.е.), в длительной перспективе домашний сайклинг может быть даже более экономным вариантом, чем посещение фитнес-секции. Чтобы ваши тренировки были продуктивными, стоит запомнить ряд основных правил:

1. Подберите правильную музыку. Запустите видео- или аудиофайлы, предназначенные специально для сайкла. Треки должны иметь четкий ритм или встроенные отсчеты времени (полезно для циклических занятий).

2. На протяжении 30–60 минут вас не должны отвлекать. Преимущества сайклинга достигаются только при постоянной нагрузке в определенных пульсовых зонах. Любой перерыв или отдых понижает пульс, снижая общую эффективность тренинга.

3. Ваша сайкл-тренировка должна быть схематически распланирована по минутам от начала до конца. То есть, делая один цикл или ряд упражнений, вы должны понимать, что будет следовать за ними.

4. В комнате должна быть хорошая циркуляция воздуха и умеренная температура.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НА БАЙКЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для новичков (простая тренировка)

Для новичков в сайклинге хорошо подходит пример циклического занятия, его можно применять как в зале, так и дома:

3–5 мин. разминка, легкая нагрузка.

10–12 мин. езда в положении стоя с попеременной сменой нагрузки от средней до тяжелой.

10–12 мин. интервальная тренировка, имитация спусков и подъемов, езда в положении стоя и сидя.

5–7 мин. езда с использованием дополнительных упражнений, отжимания от руля, езда с отведением таза и подобное в зависимости от программы.

10–12 мин. имитация езды по шоссе, циклы ускорений и замедлений.

За тренировку выполняется 10 циклов; 5 мин. заминка, легкая езда.

5 мин. упражнения на растяжку.

Для продвинутых

Пример классической тренировки сайкла с изменением режимов:

5 мин. разминка перед сайклингом.

10 мин. езда в позиции стоя с чередованием интенсивности.

10 мин. чередование положения сидя/стоя.

5 мин. сочетание езды с упражнениями для рук и плеч (махи, отведения и т.д.).

10 мин. имитация шоссейной езды с чередующейся интенсивностью.

5 мин. низкоинтенсивная заминка.

5–10 мин. упражнения на растяжку на все группы мышц.

Грамотная техника

Несмотря на визуальную простоту правильная техника в сайклинге играет ключевую роль. Она напрямую влияет на эффективность тренинга. Первые занятия будут всецело посвящены освоению этого элемента. Для начинающих самый простой способ быстро освоить технику – наблюдать за тренером во время занятия. Чаще всего он стоит лицом к группе или располагается спиной к ней.

В сайклинге существует ряд техник, которые применяются и комбинируются в разных порядках от самых легких и продолжаются более трудными:

1. Простая езда – выполняется в положении сидя, выполняется имитация поездки по ровному шоссе.

2. Езда с нагрузкой. Этот вариант тоже выполняется в положении сидя, но на высокой нагрузке, выполняется имитация подъема на наклонную поверхность.

3. Быстро стоя – одна из эффективных техник, позволяющая прокачать все тело, педали крутятся на максимальной скорости.

4. Стоя медленно. Также является имитацией подъема в гору, но используется положение стоя, которое дополнительно повышает интенсивность нагрузки.

5. Быстро сидя. Является имитацией спуска с горы или просто быстрой езды по ровной поверхности.

6. Сидя-стоя – может выполняться как в быстром, так и в медленном темпе, с высокой нагрузкой, при этом через каждые полминуты необходимо менять положение тела.

7. С ускорением. Является вариацией техник быстрой езды стоя или сидя с добавлением периодов ускорения. К примеру, 30 секунд просто быстрая езда, далее 10–15 секунд выполняется ускорение.

8. С сопротивлением – выполняется имитация подъема на гору стоя или сидя с увеличением нагрузки на несколько секунд.

9. Смена положения. Выполняется на высокой нагрузке с медленным темпом. Через каждые 20–30 секунд положение тела меняется, к примеру сидя стоя с сохранением темпа.

10. Смена положения в быстром темпе. Используется высокая скорость с периодической сменой положения тела, но при этом сохранять темп и нагрузку.

11. В танце – делается стоя, руки упираются в руль, ступни поочередно нажимают на педали, как бы переваливаясь с одной ноги на другую, а таз в это время свободно двигается из стороны в сторону.

12. Тренировка в жилете-утяжелителе – отличный вариант сайк-ла для дополнительного укрепления мышц и повышения выносливости. Используется специальный жилет, который увеличивает вашу массу. Могут применяться техники смены положения тела и другие.

Также во время сайкл-тренировок в студии или дома вы периодически будете менять режимы по команде тренера от обычного до имитации езды по бездорожью, песку, в гору и т.д.

Допустимый пульс во время занятий

Пульс сильно зависит от нагрузки и выбранного режима тренировки. Потому важно различать не сам пульс, а отдельные пульсовые зоны. Для отслеживания диапазона и зон в сайкле стоит применять

пульсометр. Рекомендуется приобрести собственный, желательно с грудным датчиком: он самый точный. Встроенные пульсометры в байк не всегда показывают точный пульс.

Стандартная пульсовая зона для работы со средней интенсивностью в сайклинге 130–140 ударов в минуту. Это базовые значения для разминочного цикла тренировки и обычного темпа без ускорений. Каждая пульсовая зона составляет диапазон 10 ударов в минуту. Оптимальный порог минимальных значений для сайклинга – 130 ударов, максимальный – 175 (допускается только на короткое время, в период пиковой интенсивности на тренировке).

В некоторых упражнениях в сайклинге движение по пульсовым зонам происходит каскадом, с плавным повышением интенсивности нагрузок до пика и последующим медленным снижением интенсивности. Обычно такие циклы начинаются со 130 ударов в минуту до пика в 170.

Для индивидуального измерения используются процентные значения, где за максимум берется формула «220 минус возраст». Исходя из полученного значения в сайклинге выделяют:

1. Жиросжигающая зона – 60–70% от предельной нагрузки.
 2. Развитие силовой выносливости – 70–80% от максимальной нагрузки.
 3. Пиковая выносливость – короткие сессии с 80–90% пульсом.
- Ниже 60% от максимума пульс должен падать только во время разминки.

Продолжительность тренировки и время ее проведения



Тренировки в группах для новичков редко длятся более получаса. Оптимальное время работы для продвинутых спортсменов в сайкле составляет 40–45 минут. В некоторых случаях допускаются «экстремальные дни», когда длительность занятий повышается до одного часа, но после таких нагрузок во время тренировки должно идти длительное восстановление.

Время тренировки зависит от биоритмов каждого человека. В целом пик активности – утреннее время, с 9 до 11 часов, второй период повышенной активности – с 16.00 до 18.00, поэтому чаще всего занятия сайклом «подгоняют» под это время. Тем не менее

в популярных залах тренировки могут проводиться чаще при наличии достаточного количества инструкторов.

Оптимальная частота занятий – три раза в неделю, не больше (мышцам нужно время на восстановление).

Питание и добавки при тренировках

При занятиях сайклингом применяются почти те же добавки, что и в фитнесе. Базовыми считаются:

Протеин.

Креатин (опционально).

Омега-3 и витаминно-минеральные комплексы.

L-Карнитин.

Самая главная добавка, которую нужно пить прямо во время работы на байке – изотонические напитки. Это ключевой элемент всех циклических видов спорта (и сайкл не является исключением), позволяющий улучшить эффективность тренинга, избегать стрессового воздействия от сильных нагрузок, перетренированности и мышечных судорог.

Как во время тренировки, так и после нее можно и нужно пить. При интенсивных нагрузках организм усиленно теряет жидкость вследствие активного потоотделения, а недостаток воды и соли в организме нужно обязательно восполнять. За время 45-минутной сайкл (сайклинг)-тренировки необходимо выпивать по крайней мере 1 литр воды. То есть: 200 мл – за 30 минут до тренировки, 600 мл во время занятий и еще 200 мл в течение 30 минут после тренировки.

Если Вы любите употреблять энергетические напитки, выбирайте те из них, в которых содержится 7% углеводов или менее. Они так же помогут избежать обезвоживания, как и обычная вода. Избегайте кофеина и алкоголя. Это мочегонные вещества, они лишь способствуют обезвоживанию.

Чем меньше воды вы пьёте, тем больше ваш организм ее накапливает. Устранив обезвоживание во время тренировки, мы позволим себе тренироваться с большей эффективностью.

За два часа до тренировки и примерно час после нее ничего не ешьте. Это позволит организму активно сжигать жиры и избавляться от всего лишнего.



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ

Важный совет всем, кто хочет заниматься сайклингом: при наличии любых противопоказаний не нужно скрывать их от тренера или проводящего осмотр врача. Крайне важно, чтобы вы попали именно в ту группу, где будет учтено ваше состояние здоровья. Это касается как тех, у кого есть определенные заболевания, так и полностью здоровых людей.

При больных коленных суставах

Серьезные болевые ощущения в коленях дают возможность тренироваться только в легком темпе и только после консультации с врачом. При правильной технике нет ударной нагрузки на колени и суставы. Но чтобы избежать чрезмерной нагрузки на колени и снизить риск гиперэкстензии (перегибания и растяжения) коленного сустава, придерживайтесь основных правил. Большую часть тренировки проводите в положении сидя. Очень хорошо развивает мышцы ног и благотворно влияет на коленные суставы вращение педалей сидя, с хорошим достаточно большим сопротивлением. Избегайте прыжков, лимитированно катайтесь в положении стоя, не переходите на спринт и другие движения, связанные с набором скорости. Помните, что целью тренировок для тех, кто борется с артрозом коленного сустава, является улучшение функции и подвижности сустава, улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, наращивание мышц, поддерживающих колено, через аэробные тренировки. Используйте сопротивление — от слабого до умеренного.

Во время укрепления мышц ног происходит стабилизация коленного сустава, что гарантирует ему хорошую подвижность.

При варикозном расширении вен

Это прямое противопоказание для занятий сайклингом. Тем не менее в «лайт» группы допускаются люди с заболеванием на начальной стадии недуга (до появления варикозных «звездочек»). Обязательно нужно проследить реакцию вашего организма. Первые 4–6 недель следует тренироваться на программах легкой интенсивности и только потом (если недуг не прогрессирует) переходить на средние нагрузки. Когда заболевание является довольно серьезным и тем более возрастным, следует вообще отказаться от таких интенсивных тренировок. При выраженном варикозе тренировки могут только усугубить проблему. Допускаются только по разрешению врача.

При больной спине

Многое зависит от причин возникновения болей. При гипертонусе мышц и незначительных заболеваниях сайкл не только разрешен, но и рекомендован как способ снять напряжение и укрепить мышцы. Легкая статическая нагрузка укрепляет мышцы-стабилизаторы и является полезной при грыжах и искривлениях, но все зависит от их размера и общего состояния человека.

При других заболеваниях

Только врач сможет решить вопрос по поводу тренировок, поэтому рекомендуется пройти полный медосмотр перед началом занятий сайклом. Так вы убережете себя от рисков, а тренер сможет правильно рассчитать для вас нагрузку и определить в нужную группу. Занятия доступны при некоторых недугах, но только на легкой интенсивности.

ТРОЙНАЯ ПОЛЬЗА САЙКЛИНГА

Во-первых сайклинг очень эффективный вид тренировок: он «качает» и сердце, и мышцы.

Основное его назначение – это тренировка сердечно-сосудистой системы. Пульс достигает высоких показателей, кровообращение ускоряется, сердечная мышца и сосуды укрепляются.

Во-вторых, это прокачка мускулатуры всего тела. Ошибочно думать, что на велотренажерах «качаются» только ноги и спина. Благодаря наклону корпуса и изменению положения таза на сиденьи сайкла, а также изменению настроек велотренажера можно проработать разные группы мышц.

И третье, безусловное преимущество сайкл-тренировок – это мощный процесс сжигания жиров. Даже на малоинтенсивном занятии сжигается до 600 ккал. Максимальная эффективность процесса сайклинга достигается при регулярном режиме тренировок от 2 до 4 занятий в неделю.

С учетом невероятной эффективности и высокой вариантности интенсивности нагрузок, сайклинг показан почти всем людям без ограничений по возрасту или физической форме. Благодаря функциональному тестированию и разнообразию форматов тренировок вы будете получать нагрузку, полностью адаптированную для вас. Однако есть противопоказания:

болезни сердечно-сосудистой системы: сердечно-сосудистая недостаточность в тяжелой форме: тахикардия, стенокардия, сердечная астма;

САЙКЛИНГ В БЕЛАРУСИ

**Чернявская Татьяна Марьяновна,
сертифицированный инструктор по сайклингу**



– Татьяна, сколько лет Вы работаете тренером? Как пришли в профессию и почему решили стать тренером по сайклингу?

– Тренером я работаю 8 лет. С детства занималась лёгкой атлетикой, а в подростковом возрасте знала, что хочу связать свою жизнь со спортом, выбор был очевиден. Работая старшим тренером в фитнес-клубе, наш управляющий заинтересовался те-

мой сайклинга, порекомендовал мне пройти обучение. Я согласилась. И только в процессе обучения я поняла, что сайклинг – это моё.

– Что нужно для того, чтобы получить сертификат инструктора по сайклингу? Какие курсы вы проходили?

– База знаний включает хотя бы минимальный опыт работы тренером других направлений, желание обучаться и совершенствоваться. Я считаю, что сайклинг лишь дополнение в моей тренерской деятельности, так сказать изюм в булочке. Я прошла курс «Преподаватель по сайклингу» у Захарова Валентина в Москве. Была на тренировках в студиях сайклинга Москвы «VELOBEAT», «Rock the Cycle», на тренировке по сайклингу в «World class», студии сайклинга г.Киева «Kruti Pedali», тренировалась на фитнес-конвенции в г.Римини, Италия.

– Как часто вы обновляете свои знания в области фитнеса, сайклинга?

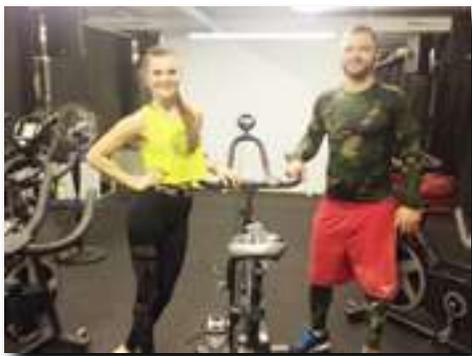
– Я стараюсь идти в ногу с новыми фитнес-внедрениями, посещаю различные семинары, мастер-классы, обязательно минимум раз в год участвую в фитнес-конвенции. Мало быть инструктором, надо любить свою работу и отдаваться ей полностью.

– Когда появился сайклинг в Республике Беларусь? В чем особенность сайклинга в других странах?

– В Беларуси он появился в декабре 2016 года. В других странах люди больше владеют информацией по разным направлениям. Спроси у наших людей, что такое сайклинг, лишь единицы смогут ответить, остальные считают, что это обычная езда на велосипеде, другие вообще разведут руками.

– С какими вопросами к Вам чаще всего обращаются клиенты и что самое сложное на занятиях сайклингом?

—Чаще люди на сайклинг приходят, чтобы похудеть, в том числе мужчины. Только лишь потом они получают кайф от процесса. Самое сложное — это умение распределить свои силы и нагрузку. Не все могут выдержать 45-минутную интенсивную тренировку. На первых занятиях мы учим наших клиентов чувствовать свое тело, привыкать к байку, уметь правильно работать с оборотами, учим включать в работу не только ноги, но и всё тело. Нужно минимум три тренировки, чтобы прийти к пониманию сути происходящего.



— *Все хотят быстрых результатов. Что вы скажете клиентам, которые ищут мгновенные результаты, и чего реально можно добиться за месяц?*

— Меня удивляют люди, которые приходят за пару недель до отпуска, за месяц до лета с просьбой за неделю сесть на шпагат, привести свое тело в полный порядок, похудеть, подтянуться, подкачаться. Люди годами тренируются, чтобы приблизиться к своей идеальной форме. За месяц занятий сайклингом можно повысить свою выносливость, научиться правильной технике, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, начать приводить мышцы в тонус, сбросить пару килограммов при соблюдении режима питания, снизить уровень стресса.

— *Вы рекомендуете биологические добавки для повышения эффективности ваших клиентов? Какие?*

— Это все индивидуально и по желанию. Если клиент интересуется, какие добавки можно включить, я рассказываю. L-карнитин — чтобы похудеть и накопить больше энергии. ВСАА — группа протеиногенных аминокислот, чтобы не сгорали мышцы и быстрее появлялся рельеф. Комплекс для суставов при небольших проблемах с коленями. Магний В6 — если сводит мышцы. Протеин — для быстрого восстановления мышц после тренировки.

— *Какое тестирование вы проводите с новым клиентом, желающим соблюдать фитнес-режим?*

— Я изучаю историю своего потенциального клиента, его подготовленность, болезни, противопоказания, травмы, режим, цели и пожелания. На тренировке по технике, пульсу и состоянию дорисовываю общую картину. После тренировки даю рекомендации по дальнейшей работе с ним.

– *Что нужно для занятий?*

– Так как седло у байка очень жёсткое и не предназначено для прогулки, лучше приобрести специальные велошорты с плотной прокладкой из пенообразного материала (велотрусы с «памперсом») или гелиевый чехол на седло, а также обувь (кроссовки), велосипедные перчатки, иметь воду и полотенце.

Байки с предусмотренными специальными велоботинками жёстко крепятся к педали. Главное их достоинство – наличие специальной системы крепления – ботинок/педаль, которая фиксирует Ваши ноги в велосипедных педалях, делая ход педали максимально эффективным. Вы прилагаете усилие не только давя педаль вниз. Передача силы вращения на педаль происходит все 360 градусов. Вы эффективно вращаете педали даже в тот момент, когда нога движется вверх. Если у вас есть такие ботинки, и байк предназначен для их установки, смело можете брать с собой на тренировку. Если же байк с обычными педалями, то очень важно, какая на вас будет обувь. Обувь (кроссовки) производится из прочных, дышащих, современных материалов. Такая обувь всегда имеет жёсткую подошву, которая помогает ногам стабильнее и безопаснее контролировать вращение педалей, способствует хорошей циркуляции крови в стопах, сводит к минимуму напряжение в мысках и пальцах ног, снижая усталость ног. Обувь должна иметь надёжную систему фиксации. Важнейшая функция велообуви – помогать вам оказывать восходящее усилие при вращении педалей. Поэтому шнурки, липучки, ремни или другие удерживающие системы должны надёжно фиксировать ваши ноги в надетой обуви.

Не помешают и специальные велосипедные перчатки, предотвращающие скольжение ладоней.



– *Какие методы вы используете для привлечения клиентов?*

– Я настолько люблю свою работу, что это передается и моим клиентам. Я пытаюсь каждому искренне объяснить, что здоровье превыше всего, что нужно полюбить фитнес и себя, в первую очередь. Люди чувствуют это и постепенно втягиваются в нагрузку и тренировки.

– *Какой контингент населения преобладает на Ваших тренировках?*

– В основном ходят девчонки, хотя очень зря парни исключают такие тренировки. Где как не на сайклинге они смогут укрепить сердечную мышцу. Тем более это отличная альтернатива кардио. В тренажёрном зале скучно и неинтересно ходить по дорожке, на сайклинге вы получите заряд энергии и эмоций надолго. Я могу похвастаться своей смешанной группой, где иногда парней больше, чем девчонок. Раньше я вела мужской фитнес, где были только одни мужчины. Потом открылась наша студия, и мы организовали корпоративную тренировку, объединив ребят и девчат. С ними, в общей сумме, мы работаем больше трех лет, и смело могу сказать, что такой замотивированной и ответственной группы я ещё не встречала.

– *Что нужно сделать, чтобы сайклинг в Республике Беларусь стал более популярным и массовым?*

– Нужно размещать больше информации по сайклингу, рассказывать о нем не только в соцсетях, но и показывать по телевидению. Проводить бесплатные мастер-классы и сайкл-вечеринки для информирования людей.

– *Что нужно для того, чтобы открыть сайклинг-студию в Республике Беларусь?*

– Как и при открытии фитнес-клуба, нужно выбрать форму собственности, найти помещение, закупить тренажёры, нанять сотрудников и разместить рекламу. Проблематично то, что байки стоят дорого. В идеале необходимо иметь бизнес-партнёра, которому будет интересна тема сайклинга, и он поможет с закупкой байков.

– *Ваши достижения, профессиональные цели, планы и мечты?*

– Одно из моих достижений в том, что я являюсь международным презентером по фитнесу. Из профессиональных целей мы вместе с подругой открыли фитнес-клуб. Сейчас активно занимаемся его продвижением и привлечением клиентов. Моя большая мечта – организовать в Минске сайкл-фестиваль с участием 50–100 байков. На сцене будет несколько презентеров по сайклингу, и мы все вместе проведём масштабную тренировку для любителей и профессионалов этого направления. Я буду делать все возможное, чтобы эта мечта реализовалась.

– Как развивается сайклинг в Республике Беларусь?

– Сайклинг в нашей стране развивается медленно, но верно.

Информация распространяется, клубы закупают байки. Одна проблема – очень мало квалифицированных тренеров в этой области. Пытаются вести тренировки люди, которые занимались или занимаются велоспортом, и это неправильно. Сайклинг – это направление фитнеса, которому тоже необходимо обучиться. Я очень надеюсь, что в скором времени тренировки по сайклингу будут так же популярны, как тренировки по пилатесу, йоге и зумбе.



Сайклинг – новое фитнес-направление в Республике Беларусь. Развивается медленно, но верно. Пока сайкл-студии имеются только в г.Минске:

студия сайклинга «Фабрика» (г.Минск, ул. Левкова, д.30, пом. 131);

спортивный клуб «Yestoday» (г.Минск, ул. Евфросиньи Полоцкой, 4);

фитнес-центр «Мир фитнеса» (г.Минск, пр-т Победителей, 20/1);

«Falcon Club» (г.Минск, пр-т Победителей, 20);

фитнес-клуб «Аквамарин» (г.Минск, ул. Филимонова, 20);

многофункциональный физкультурно-оздоровительный комплекс «Мандарин» (г.Минск, ул. Герасименко, 51)

САЙКЛИНГ В РОССИИ СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ

(мнения известных тренеров)



Мода на сайклинг пришла в Россию из США, где это направление начало набирать популярность благодаря сети сайкл-студий SoulCycle, появившихся в 2006 году. Сайклинг стал более универсальным и музыкальным. Танцы на велотренажерах в условиях климата приобретают еще одно важное преимущество – возможность крутить педали при любой погоде. Занятие стало функциональной тренировкой на велосипеде, совмещенной с танцевальными элементами и другими функциональными упражнениями. Есть и еще одна причина популярности сайкла: в отличие от других циклических видов спорта здесь нет риска травмы – нога должна быть все время слегка присогнута, за счет чего снимается нагрузка с голеностопа, коленного сустава и поясницы. Сам по себе тренажер представляет имитацию велосипеда – здесь можно менять не только уровень сопротивления, но и высоту седла и руля, а также расстояние между ними.

Как проходят тренировки

Андрей Хвалько, тренер по сайклингу в студии *Rock the Cycle*. Мы в **ROCK THE CYCLE** создаем авторский продукт и стараемся подстраивать тренировки под каждого человека через собственное приложение для смартфона. Туда загружаются антропометрические данные райдера и данные по его текущей физической форме (FTP – пороговая мощность).

Благодаря этому групповые тренировки, которые проходят по функциональным зонам мощности, подстраиваются под каждого райдера (спортсмена) индивидуально, и каждый получает ту нагрузку, которая ему необходима. Вся информация по спортсменам выводится на большой экран во время тренировки, а также сохраняется в приложении, где можно отслеживать свою позицию в leader board

студии. Но это не единственный подход. Студии 5 concept и The Base работают по программе The Trip, которая похожа на аркадную игру, где ты можешь проехать по разным мирам, которые будут показываться на большом экране перед райдером. Занятия по сайклингу проходят в специализированной студии с самым современным оборудованием и уникальным программным обеспечением. Компьютер, размещенный на каждой байке, предоставляет информацию о вашей тренировке – начиная от количества оборотов в минуту и заканчивая количеством калорий, потраченных за всё время занятия. Благодаря опытному тренеру тренировка на 100% эффективна и безопасна.

В клубе **THE BASE** применяют три типа тренировок на сайклах с разным уровнем интенсивности. Самый высокоинтенсивный интервальный тренинг – это **Sprint**, который проходит на высоких скоростях и подойдет только тем, кто готов к мощным кардионагрузкам.

Вторая по интенсивности программа **RPM** построена как велогонка. Каждый участник велозабега может сам регулировать интенсивность тренировки и постепенно ее повышать за счет контроля уровня сопротивления и скорости спринта. Можно имитировать с помощью регулировки подъемов неровную горную поверхность, чередуя подъемы и спуски, и таким образом повышать нагрузку.

Третья по интенсивности программа проходит в единственной в России студии **CYCLE THE TRIP**. Вы погрузитесь в виртуальную прогулку на велосипедах, которую создаст киноэкран, аудиосистема и, конечно, тренер. Поистине захватывающая дух велопробежка может привести вас на крутой ледник или на улицы красивейших городов мира. Нереальные спецэффекты подарят реальные эмоции и эффективную нагрузку – за 40 минут почти незаметно сжигается до 1000 калорий.

ШЕСТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ К СОВЕРШЕННОМУ ПЕДАЛИРОВАНИЮ

Советы двух сайклинг-экспертов, как отточить свою технику педалирования и ездить, как настоящий профессионал. Эксперты: Ханна Рейнольдс – настоящий мастер педалирования, сайклинг-автор и журналист и Барни Уэйнрайт, исследователь и спортивный ученый в Городском университете Лидса, создатель проекта Wattbike's Pedalling Effectiveness Score.

Секретные способы улучшения своего мастерства, или как сделать свое педалирование безупречным

1. Отрегулируй свой велосипед

В «примерке» байка есть плюсы для всех.



Да, это может казаться очевидным, но правильная посадка на байке — залог хорошей езды. «Очень важно точно отрегулировать посадку, чтобы мышцы работали правильно, — уверен Уэйнрайт — В идеале воспользуйся услугами квалифицированного специалиста по регулированию байков, если это возможно. Когда техника велосипедиста достигает уровня «плато» или он не может преодолеть значитель-

ный дисбаланс между правой и левой стороной, зачастую всему виной именно плохая посадка».

2. Играй с каденсом

Существует множество исследований, направленных на выявление оптимального каденса (скорости педалирования). В начале 2000-х высокий каденс вошел в моду частично благодаря **Лэнсу Армстронгу**, который предпочитал быстрый темп вращения педалей. Позже, в 2013 году **Крис Фрум** совершил решительный велобросок с высоким каденсом на склонах Монт Венту.

У Уэйнрайта на этот счет твердое мнение: «Новичкам не стоит с самого начала слишком сильно повышать каденс. Выбери для себя приемлемый темп, чтобы потом постепенно его увеличивать. Комфортный каденс — от 90 до 100 RPM (частоты ударов в минуту) повысит твою выносливость в сайклинге на больших временных отрезках или на длинных дистанциях».

Гордон наслаждается Йоркширским пейзажем.



Рейнольдс добавляет: «Заставляя себя крутить педали чаще, чем тебе комфортно, ты не улучшишь свои результаты. К тому же, медленно «плетясь» на 50–60 RPM, можно получить гораздо больший эффект от тренировок с повышенным каденсом — как минимум, твои колени скажут тебе «спасибо».

Играй с каденсом, чередуя быстрый темп с медленными подъемами. Профессиональные велосипедисты обладают идеально мягкой, быстрой и в то же время расслабленной техникой, известной как «суплес» («гибкость»). Освоить ее можно несколькими способами. Например, начни с легкого темпа вращений, а затем крути педали в течение 30 секунд так быстро, как только можешь. Так ты постепенно увеличишь свой максимальный каденс и сможешь выполнять это упражнение без подпрыгиваний на сиденье. Разминайся так перед каждым заездом».

3. Стремись к равномерному распределению силы – и попробуй горный велосипед

Одинаковый импульс силы от каждой ноги очень важен: ты должен стремиться к тому, чтобы энергия распределялась поровну между двумя ногами. То, как именно ты давишь на педаль, имеет огромное значение для эффективности вращения, что, в свою очередь, влияет на скорость твоего байка.

Выносливость с длинными аттракционами.



Рейнольдс отмечает: «Любители горных велосипедов справляются с этой задачей лучше других: им нужно нажимать на педали с одинаковой силой на протяжении всего заезда, чтобы не терять сцепление с поверхностью. Турботренажер может помочь тебе избавиться от рваных, поршнеобразных движений. Ну а если ты хочешь

довести свою технику до совершенства, то лучше подключиться к Wattbike; эта система позволяет мгновенно увидеть траекторию движения твоих ног на графике и достичь наиболее равномерного распределения сил во время заезда».

4. Тренируй упор на одну ногу

Делай упор на одну ногу.

Так как твоя цель – равномерная подача энергии на каждую педаль, очень важно, чтобы твои ноги были одинаково натренированными. «Упражнения на одну ногу заставляют каждую твою конечность работать самостоятельно, а не отдыхать за счет другой, более сильной», – говорит Рейнольдс. Уэйнрайт дополняет:



«Не нужно стараться сконцентрироваться одновременно на правой и левой ноге – это достаточно сложно и может тебя сбить. Направь

свое внимание сначала на одну ногу, а потом на другую, и наоборот. По мере тренировок тебе будет все проще фокусироваться на обеих ногах одновременно». Сначала настройте велотренажер. Его сиденье должно располагаться примерно на 5 сантиметров выше подвздошной кости (ниже талии). Сядьте на тренажер. Ноги должны быть чуть согнутыми, спину при этом не сгибайте и не напрягайте. Все регуляторы зафиксируйте.

5. Рисуй полукруг педалями

Уэйнрайт считает, что велосипедисты должны сконцентрироваться и не просто бездумно давить на свои педали, а нажимать на них, двигая ногами так, чтобы получался полукруг. «Обычно самый важный момент в педалировании – «вытянуть» педаль вверх в середине движения. Как только педаль достигнет самой низкой точки, переключись с толкающего движения на тянущее назад. Часто велосипедистов учат вращать педали по круговой траектории, но на самом деле этого лучше избегать. Движения педали должны больше напоминать два полукруга – сначала вниз, а потом вверх, где правый полукруг будет сменять левый, а толкающие движения – «вытягивающие», и так попеременно».

6. Укрепляй кор

Крепкие, натренированные мышцы кора помогут поддержать правильное положение во время езды и отточить технику педалирования. «У всего должна быть крепкая основа – и чтобы твои сильные ягодичные мышцы работали эффективно, мышцы таза и поясницы должны быть такими же сильными», – объясняет Рейнольдс.



Планка – одно из лучших упражнений для кора.

«Все, что ты делаешь в зале, должно быть применимо к сайклингу, например выпады или приседания на одну ногу. Каждый велосипедист должен уметь стоять в планке, отжиматься и присесть с собственным весом. Думай о седле велосипеда как о барном стуле, на котором ты сидишь, а не как о кресле, в котором ты можешь развалиться».

Главные преимущества сайклинга

1. Тренер рядом с вами. Тренер даёт персональные указания каждому человеку – даже во время групповых тренировок. Расширенные данные о тренировке каждого занимающегося находятся в компьютере тренера в реальном времени. Тренер задает ритм, степень нагрузки, движения и определяет технику упражнений или целых серий. В отличие от многих других групповых тренировок сайклингом под руководством тренера могут заниматься даже люди с нарушенной координацией движений.

2. Программа, установленная на сайкл-тренажерах (например TechnoGym), позволяет ввести ваши параметры и учесть особенности организма. Работают даже встроенные датчики, которые отслеживают ваш пульс и не дадут перестараться. Здесь кроется еще один бонус сайклинга – на следующее утро вы не будете хромать и плакать из-за боли в мышцах и даже сможете продолжить тренировки, что особенно важно для новичков (**Диана Ахмадишина**, инструктор сети студий сайклинга **VELOBEAT**).

3. Ведет к здоровому образу жизни. Забег на велотренажере – это интенсивная кардиотренировка, которая позволяет укрепить сердце, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и нормализовать дыхание, а в результате сайклинг способен уменьшить риск заболеваний сердца на 50%. Несмотря на свою интенсивность, сайклинг является одним из самых безопасных видов нагрузок. Нет ударной нагрузки на суставы.

4. Сервис пролонгированной заботы. Тренер просматривает данные о тренировке каждого участника после занятия. Если что-то его не удовлетворяет, у вас есть потенциал для увеличения какого-либо из показателей, и вы обязательно об этом узнаете.

Общие рекомендации для эффективных тренировок

Для достижения желаемого результата необходимо:

Заниматься регулярно.

Соблюдать принцип индивидуализации с учетом уровня физической подготовленности.

Следить за постановкой дыхания во время тренировки, не допуская его задержки. Занимаясь, следите за пульсом. Во время тренировки на восстановление он не должен превышать 50–65% от

максимального (его высчитывают по формуле «220 минус возраст»). Для тренировки на выносливость эти цифры будут составлять 65–75%, силовой – 75–85%, интервальной – 65–92%, для гонок – 80–92%. При плохом самочувствии остановитесь.

Не пренебрегайте разминкой и заминкой. Разогревайте (а после занятия – растягивайте) все мышцы, несмотря на то что работать, как вам кажется, придется в основном ногами. На самом деле нагружаются и запястья, и спина, и плечи.

Нагрузку можно регулировать, изменяя стиль педалирования. К примеру, крутя педали с опущенным носком, вы увеличиваете нагрузку на переднюю поверхность бедра, с опущенной пяткой – на заднюю, на ягодицы и голени. Педали нужно вращать не пальцами ног, а всей стопой.

Придерживаться правильного режима питания.

Не заниматься ранним утром или непосредственно перед сном.

Давать организму время на отдых и восстановление.

Обязательно позаботьтесь о специальной одежде для велотренировок.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Групповой сайклинг испытал потрясающий рост за последнее время благодаря прогрессу в технологиях и множеству новых идей.

Изложил свою точку зрения **Падди Мюррей** – вице-президент по международным продажам и маркетингу у специалистов сайклинга в помещениях Stages Cycling – он отмечает, какие тренды будут захватывать сайкл-студию и как клубам оставаться на шаг впереди.

Насколько отличаются сайклинг-предложения и предпочтения на разных мировых рынках? Сложно разложить по ящикам, поскольку стандарты и предложения невероятно разнятся, но общий ключевой фактор на мировом рынке – насколько зрелая отрасль в конкретной стране, в том числе образованности инструкторской базы. Азиатский рынок, к примеру, сравнительно юный и получить хороших инструкторов сложно, но уровень инвестиций высок, и стандарты повышаются очень быстро. Более зрелый рынок – США и Европа тоже поднимают планку и двигаются к более качественному опыту, т.к. сайклинг в помещении сейчас на взлете, да и сайклинг на открытом воздухе тоже растет.

Какие тренды сейчас самые захватывающие? Камерные сайклинг-студии по-настоящему трансформировали рынок в США, но это отражается и в крупных городах по всей планете и поднимает стандарты в отрасли. Большие сдвиги мы видим в освоении группового дисплея и использования персональных результатов и трекинга, смещение в сторону виртуальных занятий для повышения востребованности в непииковое время и в качестве трамплина к живым тренировкам. Большое внимание уделяется усилению атмосферности с помощью динамического освещения, отличного видеоряда, звуковых систем качества ночных клубов и даже использования специальных ботинок для сайклинга в целях глубины опыта.

Мы думаем, что следующая большая эволюция в сайклинге в помещениях будет переносом группового опыта в кардиозоны тренажерного зала, где случайный участник может испытать то, что захочет, согласно его расписанию и с подробными комментариями по результатам тренировки. Мир смещается в сторону трекинга результатов, и потребительский рынок наводнен портативными девайсами. Компании вроде Stages сейчас могут предоставить членам клубов возможность отслеживать свои результаты, что раньше было доступно лишь таким, как Team Sky.

Расскажите нам о сотрудничестве с Les Mills. Мы счастливы работать с Les Mills и стать официальным партнером по велотренажерам для RPM, THE TRIP и Sprint. Несомненный мировой лидер групповых тренировок, никакая другая компания в отрасли не вкладывает столько в исследования и разработку решений, используя свои собственные клубы как платформу для тестирования. Опыт групповых занятий живет и умирает в зависимости от качества инструкторов. Les Mills не только разрабатывает отличные программы, но и понимает, как повышать квалификацию инструкторской базы, чтобы передать этот опыт участникам.

Мы думаем, что сможем сочетать знания Stages Cycling в области байков со сбором данных, чтобы продвигать и усиливать опыт, предлагаемый Les Mills. Вместе мы объединим наши знания для создания нового персонализированного виртуального опыта, который можно будет получить в тренажерном зале. Les Mills разрабатывает потрясающий контент, а мы всегда создавали велотренажеры и платформу для передачи этого опыта посетителю тренажерки. Это станет революцией в индустрии под названием «Les Mills Virtual bike/Виртуальный байк Les Mills».

Без сомнений, сайклинг-опыт развивается и становится всё более динамичным, кинематографичным и полной атакой на слух и зрение. Проблема многих универсальных клубов со множеством групповых занятий в уровне инвестиций для подготовки такого опыта и уравнивании с уровнем инструкторов, которые у них имеются.

Не инвестируя в инструкторскую базу, это будет рискованное вложение. Но, если инвестировать в программы и образование инструкторов, предоставляя уникальный опыт, результаты могут быть потрясающими. Аудио/видеоопыт невероятный, когда его ведет хороший инструктор, тренировка превращается в удивительно мотивирующее шоу.

Таким образом, фитнес-услуги в настоящее время являются очень популярными, помогая поддерживать физическое здоровье в нужной форме.

Актуальность и популярность данной услуги подтверждается неофициальным социологическим опросом, по итогам которого более половины опрошенных сочли данную услугу интересной и востребованной.

Использована информация с интернет-источников:

1. <https://goodlooker.ru/cycle.html>
2. http://pulse.rbc.ru/about_cycling
3. <https://lifehacker.ru/cycling/>
4. <https://lifehacker.ru/chtotakoe-sajkling>
5. <https://goodlooker.ru/cycle.html>
6. <http://www.fitclub.by/cycling>
7. <http://www.sncmedia.ru/beauty/9-veshchey-kotorye-vy-ne-znali-osajklinge>
8. <https://www.buro247.ru/beauty/health/13-feb-2017-guide-to-cycling.html>
9. <https://lifehacker.ru/cycling>
10. <http://velosreda.ru/veloaerobika-spinning-sajkling>
11. <https://velogen.ua/rus/statyi/chtotakoe-veloaerobika>
12. <https://www.greatlove.ru/articles/entertain/fitness/04-03-2010/4751-spinning>
13. <http://velosreda.ru/veloaerobika-spinning-sajkling>
14. <https://www.redbull.com/ru-ru/6-tips-for-bike-pedalling>
15. <https://fitnessexpert.com/journal/krankcycle-ot-matrix-net-nichego-nevozmozhnogo>
16. <https://matrixfitness.ru/funktsionalnyj-trening/kranking/krankcycle>
17. <http://prostofitness.com/dlya-pohudeniya/cardio/trenazhery/velotrenazher/chtotakoe-saykl/sk-trenirovka.html>

Производственно-практическое издание

Деревянник Наталья Леонидовна
Чернявская Татьяна Марьяновна

Сайклинг. Стиль жизни

Корректор А. М. Зиновик
Компьютерная верстка Д. В. Вераксих
Оформление обложки Д. В. Вераксих

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Подписано в печать 31.03.2020
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная №1. Гарнитура AcademyNew
Усл.-печ. л. 4,18. Уч.-изд. л. 1,09. Тираж 50 экз. Заказ 59

Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения
«Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013
Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК