



## Все в сад!

ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ – МОДНЫЙ ЛЕТНИЙ ТРЕНД. КТО-ТО БЕГАЕТ ПО НАБЕРЕЖНЫМ И КАТАЕТСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, СИЛАЧИ ОСВАИВАЮТ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА, А КОМУ-ТО БЛИЖЕ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫЕ ЙОГА И ТАЙ-ЧИ. ВЫБИРАЕМ!

текст: Яна Передернина



ЭКСПЕРТ



**РУСЛАН ПАНОВ,**  
координатор групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-FIT

**Т**ренироваться летом в спортзале, пусть даже в хорошо проветриваемом, конечно, можно. Но зачем отказывать себе в удовольствии позаниматься на свежем воздухе? Тем более что многие фитнес-клубы каждое лето предлагают разнообразные outdoor-программы. В тройку самых популярных входят скандинавская ходьба, бег и велопрогулки.



ТОП-5 ПОПУЛЯРНЫХ OUTDOOR-ПРОГРАММ

1

### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (NORDIC WALKING)

**ЧТО:** со стороны, может, и выглядит комично, но оказывает мощнейший оздоровительный эффект. Противопоказаний практически не имеет, разве что для людей, недавно перенесших операцию.

**ДЛЯ ЧЕГО:** укрепляет все мышцы тела, развивает выносливость. Особенно хороша для ног, пресса, мышц верхнего плечевого пояса.

**КОМУ:** для людей любого возраста и уровня подготовки. Специально для пожилых разрабатывают программы, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы.

**ВАЖНО:** за счет опоры на палки нет излишней нагрузки на суставы и позвоночник.

2

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

**ЧТО:** самый популярный урок в расписании фитнес-клубов в летнее время. За часовую пробежку на свежем воздухе при средней скорости 6 км/ч затрачивается как минимум в 1,5 раза больше калорий, чем при тех же условиях в тренажерном зале, – около 600 ккал!

**ДЛЯ ЧЕГО:** во время занятия тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, что улучшает кровообращение и общий тонус.

**КОМУ:** тем, кто ведет малоподвижный образ жизни и устает от офисной рутины.

**ВАЖНО:** максимально правильно поставить технику движения и дыхания, это поможет избежать травм и переутомления.

3

### ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

**ЧТО:** неплохой способ держать себя в отличной форме. Как правило, в расписание включают уроки езды по пересеченной местности (кросс-кантри).

**ДЛЯ ЧЕГО:** во время заездов ускоряется обмен веществ, работают мышцы ног, ягодиц, бедер, рук.

**КОМУ:** тем, кто хочет быстро похудеть. За месяц тренировок реально сбросить 5–7 кг, конечно, соблюдая при этом разумную диету.

**ВАЖНО:** правильно подобрать велосипед, отрегулировать высоту сиденья по отношению к рулю. В противном случае нагрузка на шейный отдел, будет серьезной и может привести к травме.

4

### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (CROSS FIT)

**ЧТО:** комплекс привычных силовых упражнений, но иногда с необычными «подручными» средствами – например, с автомобильными покрышками.

**ДЛЯ ЧЕГО:** укрепляет все группы мышц. Смысл занятия – в чередовании разных и довольно простых упражнений (отжимания, подтягивания, «взрывной» бег).

**КОМУ:** тем, кто устал от монотонных фитнес-сетов в «тренажерке». Поменяв средства и подход к тренировке, вы получите новый импульс для роста и укрепления мышц.

**ВАЖНО:** новичкам стоит начинать с упражнений без отягощений, работая с собственным весом.

5

### ЙОГА, ТАЙ-ЧИ

**ЧТО:** микс физических и дыхательных упражнений в сочетании с медитацией. Можно выбрать программу на любой вкус. Самые популярные – классическая хатха-йога, более динамичная аштанга-йога или кундалини-йога, которую особенно рекомендуют для женщин.

**ДЛЯ ЧЕГО:** нормализует кровообращение, артериальное давление.

**КОМУ:** идеальный вариант для тех, кто не готов гонять на велосипеде и раскатать по набережным на роликах.

**ВАЖНО:** не занимайтесь йогой в жару – выполнение перевернутых асан может спровоцировать головокружение вплоть до обморока.

Уроки mind & body также постепенно набирают популярность. Заниматься можно в группе, в мини-группе из 3–5 человек и индивидуально. В первом случае доплаты не требуется, а за мини-группу и персональный тренинг придется заплатить отдельно. Как правило, в расписании можно найти программы для всех уровней подготовки. Это значит, что, почувствовав в себе силы, вы всегда сможете из группы новичков перейти в более продвинутую команду с повышенной нагрузкой и сделать свои тренировки интересными и результативными.

### Чем дышать

Главный вопрос, который волнует всех, кто решил перенести свои занятия на

свежий воздух, – возможно ли вообще тренироваться в условиях города с его загазованностью, смогом, пылью. Ведь, как правило, «открытые» уроки подразумевают сильную кардиореспираторную нагрузку. Проще говоря, дышать придется много и глубоко, а значит, качество воздуха должно быть на самом высоком уровне. Именно поэтому их проводят в парках, лесных массивах, в местах, удаленных от промышленных зон и автострад.

### Эффект гарантирован

От занятий на свежем воздухе масса положительных эффектов. Воздушные ванны успокаивают, снимают стресс и излишнее возбуждение.

Также они нормализуют артериальное давление, активизируют обменные процессы в тканях. Кроме того, немаловажную роль играет и смена обстановки: в зале вы знаете каждый тренажер, на групповом уроке выполняете комплекс уже на автопилоте. Появляется эмоциональная усталость от привычной фитнес-программы. Новые движения, упражнения, приятный ветерок, солнечные лучи, свежий воздух – отличный способ встряхнуться.

### Правильная экипировка

Если решили тренироваться на свежем воздухе, особое внимание уделите экипировке. В первую очередь обратите вни-

мание на обувь: для бега и ходьбы понадобятся хорошие кроссовки с рифленой подошвой, в идеале – с высоким задником, поддерживающим голеностоп. Рекомендуются выбирать брюки, куртки, футболки из ткани с защитой от ультрафиолета (производители часто помещают на этикетку специальную отметку UV). Выбирайте модели из «умной» синтетики с добавлением хлопка: такая ткань лучше отводит пот, препятствует образованию неприятного запаха, при стирке не деформируется. Главное, помните: одеваться нужно так, чтобы на старте вам было прохладно, – через 10–15 минут занятий вы разогреетесь, и вам должно быть комфортно, а не жарко. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK