ЛЕТО 2016

FITNESS COLLEGE

ВЫПУСК №5

КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА отметил 18-летний юбилей

4 стр.

НАШИ В МИРЕ:

студенты из Эстонии, Кипра и Финляндии

9 стр.

SOCIAL JETLAG,

или Почему не стоит шутить с биологическими часами

18 стр.

5 ОШИБОК НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ

12 стр.

АЛКОГОЛЬ – ЯД ИЛИ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ?

14 стр.

ТОП ЗАБЛУЖДЕНИЙ О СИЛОВОМ ФИТНЕСЕ

21 стр.

18 ЛЕТ С ВАМИ

события – секреты мастерства – юмор – фитнес-портрет

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

PRO-ГЛАВНОЕ

4 **Отмечаем совершеннолетие**

СОБЫТИЯ

6 **Серия мастер-классов и семинаров**
6 **Спортивный Петербург:** презентация Колледжа
7 **Праздник для студентов «День смеха»**
7 **Пополнение:** новые современные площадки Колледжа
8 **Готовимся к вечеринке «18 мне уже!»**

ФИТНЕС-ПОРТРЕТ

9 **Наши в мире:** выпускники Колледжа из Эстонии, Кипра и Финляндии

МИР ФИТНЕСА

11 **Спортивное тестирование – что за зверь?**

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

12 **5 ошибок начинающего тренера**
14 **Алкоголь – яд или пищевой продукт?**

ПСИХОЛОГИЯ ФИТНЕСА

16 **Прокачиваем силу воли**

FITNESS STYLE

18 **В борьбе за здоровый сон**

ЮМОР

21 **Развенчиваем мифы о силовом спорте**

ЖУРНАЛ FITNESS COLLEGE / ЛЕТО 2016 выпуск № 5

Директор: Надежда Николаевна Буйнова
Учредитель: НОУ «Педагогический колледж фитнеса»
Главный редактор: Анастасия Андреева
Редактор-корректор: Анна Мижуева
Дизайн и верстка: Екатерина Пушина
Фотографы: Анна Юмалова, Анна Мейер

Адрес редакции: Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 85
Тел.: +7 (812) 368-39-64, +7 (812) 970-48-48,
8 (800) 500-35-39
E-mail: pr@fitnesstrener.ru, www.fitnesstrener.ru

Тираж: 400 шт. Распространяется бесплатно.

Печать: ООО «Страта», г. Санкт-Петербург,
Новочеркасский пр., д.39, к.1, лит.А

18 ЛЕТ НА САМЫХ ВЫСОКИХ СТУПЕНЯХ

ТЕКСТ: Анастасия Андреева

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА ОТМЕТИЛ 18-ЛЕТИЕ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ. ЗА ГОДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ КОЛЛЕДЖА ПРОДЕЛАНА ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА, ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ, ЗАПУЩЕНЫ КРУПНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ. УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ ПРИСВОЕНА БЕССРОЧНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И СООТВЕТСТВИЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ ПОМОГЛИ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ НА МИРОВОМ ПОПРИЩЕ ФИТНЕС-ОБРАЗОВАНИЯ.

Директор Колледжа Надежда Николаевна Буйнова поделилась с редакцией секретами успеха, целями и планами.

FC: В этом году Колледжу исполнилось 18 лет! Расскажите, что было самым сложным в становлении образовательного учреждения такого уровня?

НБ: Самое сложное – это разработка образовательных программ по фитнесу, их систематизация и реализация. Мы являемся первопроходцами в создании учреждения профессионального образования в сфере фитнеса. Программы все создавались с нуля и сочетали в себе лучшие образцы международных и отечественных стандартов. Особенно хочется выделить программу Тренерского факультета, которая включила в себя абсолютно все направления фитнеса, пользующиеся популярностью на данный момент. Фитнес очень динамичен и постоянно развивается – мы меняемся и развиваемся вместе с ним, стремясь соответствовать самым высоким современным требованиям индустрии.

МЫ ВЗЯЛИ НА СЕБЯ СМЕЛОСТЬ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ФИТНЕС НУЖДАЕТСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАННЫХ КАДРАХ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ СЕРЬЕЗНУЮ СИСТЕМНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПОЛУЧАТЬ ГЛУБОКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ С ЦЕЛЬЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРОМ И ТРЕНЕРОМ В СФЕРЕ ФИТНЕСА

FC: Что представлял собой Колледж в далеком 1998 году? С чего все начиналось?

НБ: Колледж представлял собой учреждение профессионального образования, которое реализовало фундаментальные фитнес-программы. Мы взяли на себя смелость доказать, что фитнес нуждается в профессиональных образованных кадрах, которые должны проходить серьезную системную подготовку, получать глубокое образование с целью высокого уровня работы инструктором и тренером в сфере фитнеса. Все начиналось с простых курсов – по аэробике, детскому и оздоровительному фитнесу. На данный момент мы уже развили все направления современного фитнеса и стараемся уделять каждому из них максимальное внимание.

FC: Какая дисциплина пользуется сегодня наибольшей популярностью? Планируется ли открытие новых факультетов в Колледже?

НБ: В ближайших планах – создание факультета детского фитнеса, который находится на пике популярности не только в Петербурге, но и в регионах. Данная дисциплина является базой успешного освоения ребенком школьной программы, развития личности. Когда ребенок приучен к движению, к соблюдению здорового образа жизни с самого раннего возраста, это избавит его в дальнейшем от многих проблем со здоровьем, повысит его уровень адаптации к взрослой жизни, всем эмоциональным и физическим нагрузкам. Курс детского фитнеса очень разнообразен: он включает в себя как простые оздоровительные упражнения, так и эксклюзивные программы, к примеру, детский кроссфит, детский силовой фитнес, интересные танцевальные направления. Игровая манера преподавания детского фитнеса – это важная составляющая развития ребенка. Потому что именно в игре легко усваиваются все самые сложные программы.

FC: Какие планы у Колледжа на ближайшие 5 лет? Ставите ли вы как руководитель себе цели и как привыкли их добиваться?

НБ: Колледж фитнеса развивает инновационные системы образования, которые сейчас рекомендованы всем учебным заведениям. Прежде всего, это внедрение и развитие дистанционной формы обучения. Этот формат уже набирает серьёзные обороты и пользуется популярностью. В ближайшие 5 лет дистанционное обучение станет самой удобной и доступной формой обучения для всех желающих получить любое образование. Конечно, прежде всего, мы постоянно стремимся повышать качество образования: выпускаем новые методические пособия, снимаем обучающие фильмы, реализуем серьезные образовательные проекты. Самая главная наша цель – сделать образование в сфере фитнеса качественным, доступным и удобным. Качество – это прежде всего результативность. Мы привыкли добиваться результатов большим трудом всего коллектива: методистов, тренеров-преподавателей, специалистов из разных областей спорта и медицины, которые постоянно привлекаются к созданию наших образовательных программ.

FC: Наступило долгожданное лето, однако Колледж продолжает трудиться. Пользуются ли популярностью фитнес-курсы в летний период?

НБ: Колледж фитнеса продолжит работу в летнее время в обычном режиме и будет радушно принимать абитуриентов со всей России и стран зарубежья. Санкт-Петербург в период белых ночей прекрасен и неповторим: приезжая к нам на обучение, можно здорово сочетать экскурсионный и образовательный формат для проведения летнего отпуска. Все наши студенты отмечают: летом учиться намного приятнее, легче и интереснее. С радостью ждем всех желающих!

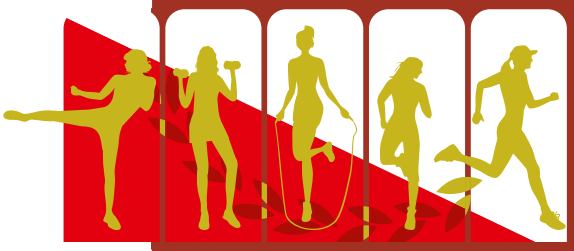
FC: В сентябре стартует новая волна обучения на знаменитом Тренерском факультете. Пользуются ли популярностью у работодателей выпускники факультета и нет ли проблем с трудоустройством?

НБ: Тренерский факультет зарекомендовал себя как самый престижный факультет в Колледже фитнеса и является нашей жемчужиной образования. Выпускники тренерского факультета – это профессионалы самого высокого уровня, владеющие фундаментальными теоретическими знаниями, современной техникой и методикой фитнеса, а также самыми востребованными дисциплинами в сфере фитнеса. Трудоустройством занимается специальный департамент Колледжа фитнеса, который помогает нашим выпускникам адаптироваться к работе фитнес-клуба: проводит тренировочные кастинги, готовит к собеседованию и тестированию. Уровень профессионализма выпускников Тренерского факультета позволяет легко трудоустроиться как в России, так и за её пределами – проблем с этим никогда не возникает. Выпускники факультета работают в престижных фитнес-клубах, а многие из них уже и сами являются управленцами.

FC: Что посоветуете начинающим тренерам, тем, кто только-только окончил обучение? С чего начать и как предвосхитить успех – есть ли универсальные советы?

КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА РАЗВИВАЕТ ИННОВАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС РЕКОМЕНДОВАНЫ ВСЕМ УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ. ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЭТО ВНЕДРЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ. ЭТОТ ФОРМАТ УЖЕ НАБИРАЕТ СЕРЬЁЗНЫЕ ОБОРОТЫ И ПОЛЬЗУЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ

НБ: Начинающим тренерам посоветую смело приступать к работе и ничего не бояться. Практика – необходимое условие становления профессионала своего дела. Начинать нужно с тех программ, к которым вы испытываете особый интерес, которые любите и практикуете больше всего. Главное любить и чувствовать своего клиента, заботиться о его здоровье, разделять с ним его цели – ведь человек сразу почувствует, насколько искренне и профессионально вы с ним работаете. Честность, профессионализм, дисциплина и постоянное развитие в сфере фитнеса – вот те качества, которые предвосхитят ваш успех в карьере. А Колледж фитнеса всегда будет рядом и с радостью поможет профессиональным советом.



ТЕКСТ: Анастасия Андреева

Наступило долгожданное лето, а это значит, настала пора любви и счастья, вдохновения, жарких слов и горячих объятий, путешествий и отпусков – идеальное время для реализации сокровенных желаний и достижения самых соблазнительных целей! Интересно, что именно летом многие меняют профессию, расстаются со старой жизнью в пользу новых эмоций и впечатлений. Редакция журнала вспомнила основные события весны 2016 года и очень надеется, что лето порадует студентов не менее насыщенной программой.

Итак, весна запомнилась Колледжу яркими событиями: запущена серия семинаров и мастер-классов, проведены презентация Колледжа фитнеса и праздник для студентов «День смеха», отгремела праздничная кампания (еще слышны залпы!), посвященная 18-летию нашего Колледжа. Остановимся поподробнее на некоторых из них:

СЕРИЯ СЕМИНАРОВ И МАСТЕР-КЛАССОВ ВЕСНЫ 2016 г., ВОШЕДШИХ В КАТАЛОГ ЗОЛОТОЙ КОЛЛЕКЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ОТ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Важной особенностью профессионала любой области является постоянное стремление к новым знаниям, получению опыта, расширению кругозора. Знания, полученные самостоятельно, опыт, которые зиждется на собственных исследованиях, ошибках и открытиях, – бесценны, зачастую они становятся прочным фундаментом на пути профессионального совершенствования. Все, чего человек достигает самостоятельно, не только лучше откладывается в памяти, но и преобразует саму личность и легче переносится из области теории в область практики. Именно поэтому Колледжем было решено запустить серию мастер-классов и семинаров, которые были проведены как ведущими тренерами-преподавателями самого Колледжа, так и приглашенными специалистами и звездами современного фитнеса. Все семинары, мастер-классы и видеопособия в записи можно приобрести – за подробной информацией для демонстрации полного перечня нашего каталога обращайтесь к менеджерам Колледжа.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

(ВЛАДИМИР ОЛИТОВСКИЙ, ЭДУАРД ГРИГОРЯН, ВЯЧЕСЛАВ ЯЗОВСКИХ)

+ МАСТЕР-КЛАСС «STEP AND DANCE»

Чему научились?

Изучили базовые движения hip-hop, house и vogue, освоили ключевые особенности техник, попробовали себя в креативных танцевальных комбинациях; особенно очаровал и поразил новомодный vogue – студенты освоили топовые движения стиля, имитирующие ходьбу моделей по подиуму, позирование для фешн-съемок и научились специфической мимике vogue.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «#23+8». МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

(сочетание праздников 23 февраля и 8 марта)

Чего достигли?

Провели благотворительную акцию в помощь детям и поддержку их родителям. Собранные от мероприятия средства были отправлены на счета нуждающимся детям – Дмитрию Нечипуровскому, 14 лет (болезнь Фарбера) и Алисе Юрьевне Богачевой-Ячменевой, 8 лет (острый лимфоблазный лейкоз). В мероприятии приняли участие мамы детей с отклонениями в здоровье от фонда «Доброе сердце».

СЕМИНАРЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Д. И. ГРИЦКЕВИЧА «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА»

З. М. ЛАЖАРАЕВА «ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ»

А. А. АРХИЦКОЙ «ЖЕНЩИНЫ И СПОРТ»

Что усвоили?

Студенты и гости изучили природные механизмы регуляции питания и пищевого поведения человека, рассмотрели тему питания в современном обществе – обсудили все мифы и штампы, затронули тему идеологии здорового питания;

- подробно рассмотрели биомеханику движений в позвоночнике (современная теория, составленная французскими авторами);

- изучили возможные осложнения при перегрузках и последствия неправильной техники выполнения упражнений;

- изучили темы «Женщина и спорт. Исторический очерк», «Особенности анатомии и физиологии женщин», «Фитнес и возраст женщины», «Влияние различных видов спорта на здоровье женщины».

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА «ДЕНЬ СМЕХА»

Дата праздника: 17 апреля 2016 г.

Как провели время?

Студенты поучаствовали в мастер-классах и конкурсах от ведущих тренеров-преподавателей, получили подарки и призы, вдоволь насмеялись и получили массу удовольствия от спорта и общения. Также на мероприятии была проведена ярмарка продукции Колледжа, на которой с большой скидкой можно было приобрести фирменную продукцию и образовательные услуги от Педагогического колледжа фитнеса.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Дата праздника: 29 мая 2016 г.

Что поразило?

Уже традиционная презентация Колледжа покорила сердца всех любителей активного и необычного досуга и поразила разнообразием программы. Наши абитуриенты познакомились с жизнью Колледжа, попробовали себя в различных фитнес-дисциплинах, представленных в программе обучения, получили ценные советы по продвижению фитнес-услуг и созданию образа в начале карьеры фитнес-тренера от чемпионки Санкт-Петербурга по фитнес-бикини Марии Цкирии. Конечно, скидки и специальные условия в этот шикарный праздник никто не отменял.

18-ЛЕТИЕ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Анонс праздника

Педагогический колледж фитнеса в мае этого года отпраздновал 18-летие. Ежедневный труд и фундаментальный подход к качеству образования позволил завоевать доверие абитуриентов по всему миру. Июньское празднование обещает море подарков, сюрпризов и душевную атмосферу. С нетерпением ждём гостей, студентов и выпускников на нашей вечеринке – за подробной информацией обращайтесь к менеджерам Колледжа!

ОСВАИВАЕМ ТЕРРИТОРИИ!

А мы продолжаем радовать наших студентов: открылась новая современная площадка Колледжа фитнеса с просторными залами и удобным расположением. Приходите в гости по адресу **ул. Полярников, д. 8**

Но это еще не всё: теперь теоретические дисциплины будут проходить в прекрасных помещениях БЦ «Вант». Великолепный вид на Неву способствует скорейшему усвоению учебного материала, и, несомненно, воспитывает эстетику и чувства прекрасного у будущих фитнес-тренеров и фитнес-инструкторов! Теперь учёба – вдвойне продуктивней!

НА ДИСТАНЦИИ – НЕ ЗНАЧИТ ДАЛЕКО

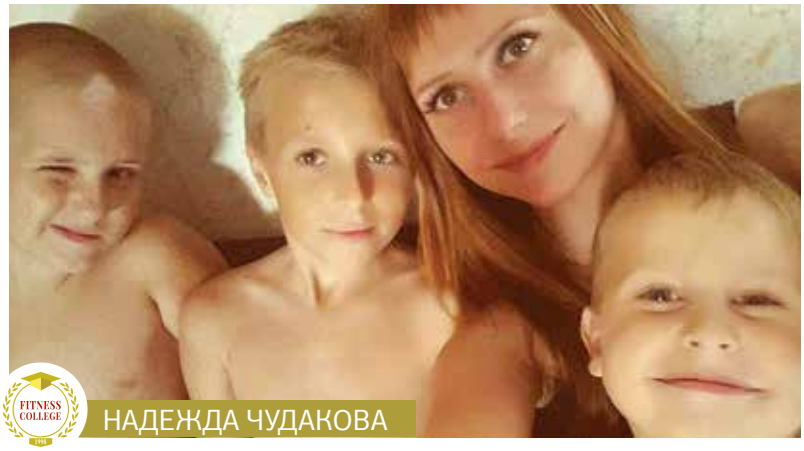
Дистанционное обучение в Колледже фитнеса всегда было очень актуальным, и со временем эта форма обучения стала одним из самых весомых поводов для гордости учебного заведения. За время существования Колледжа выпускниками дистанционной формы обучения стали более 4500 человек, ставших специалистами в фитнесе, сумевших построить успешные карьеры и осуществить мечты. И повторить это может каждый!

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Сегодня, когда технологии окружают нас повсеместно, а «умные» гаджеты уже стали частью жизни, мир становится шире, люди ближе, возможностей для общения – больше. А вместе с тем и дистанционное обучение становится одним из самых трендовых видов получения знаний. Преимуществ у него много, но, пожалуй, самым важным для ученика является то, что каждый может выстраивать сам свой график обучения, при этом параллельно подрабатывая и оттачивая навыки.

Дистанционное обучение в Колледже фитнеса – это прохождение курсов в электронной форме: ученики, не покидая места постоянного проживания, получают образование на самом высоком уровне в одном из самых уважаемых учебных заведений по направлению «фитнес». Колледж фитнеса выдает документ о прохождении курса, который не содержит указания формы обучения.

А мы продолжаем серию статей о тех, кто уже прошел эту школу жизни, – о выпускниках Колледжа. Какие они познали радости и тяготы «дистанции», что было сложнее всего и как Колледж помог достичь успеха.



НАДЕЖДА ЧУДАКОВА

Возраст: 30 лет, не замужем, трое сыновей

Место проживания: город Кохтла-Ярве, Эстония

Профессия: Тренер по аэробной гимнастике и акробатике

Хобби: Все, что связано со спортом и детьми

Об обучении: Обучение в Колледже фитнеса Санкт-Петербурга прохожу в данный момент по специальности «Тренер по фитнесу международного класса». Я решила расширить свои познания в спорте, к тому же мне очень интересны все дисциплины данного обучения. В дальнейшем я сама собираюсь преподавать у нас детский фитнес и некоторые спортивные дисциплины. Также я параллельно заканчиваю обучение по шестовой акробатике (пилон). Однажды, смотря и отбирая курсы или более длительное обучение, связанное с детским фитнесом, пилоном и пилатесом, я нашла в Интернете и информацию о Колледже фитнеса, которая меня очень заинтересовала. Я изучила все предоставленные материалы и отзывы и решила пройти обучение. Ничуть не жалею об этом.

Дистанционное обучение для меня – самый разумный вариант, оно мне идеально подходит для получения лучших знаний. В моем случае невозможно учиться на дневном, так как моя работа отнимает много времени, а вид спорта, который преподаю, является соревновательным, что совсем не оставляет возможности выезжать на учебу.

Диплом для меня многое значит, он расширит мои возможности. Дело в том, что в Эстонии без диплома очень сложно что-либо сделать или начать делать. Тренеры в нашей стране постоянно учатся, повышают квалификацию, каждые три года сдают экзамены на переаттестацию и лицензию.

Дистанционное форма обучения – это очень удобно, но все-таки сложно! Ведь самостоятельное обучение всегда тяжелее, чем с преподавателем. Я учусь и буду продолжать учиться всегда! Ведь чем больше ты учишься, тем выше твоя квалификация, а чем больше документов, связанных с обучением, у тебя имеется, тем больше шансов, что государство поддержит твой вид спорта. Колледж фитнеса для учебы предоставляет отличные условия!

ЕКАТЕРИНА ТИМОНЕН

Возраст: 33 года, замужем, двое детей

Место проживания: Финляндия

Профессия: Тренер. По образованию психолог

Своей второй профессией выбрала для себя фитнес. Я работала в фитнес-клубе с 17 лет, с тех пор, как получила свой первый сертификат по курсу «Аэробика». Затем увлеклась йогой и танцем живота. В результате перешла практически только на эти направления. В Финляндии, куда переехала на ПМЖ 4,5 года назад, пока учила язык и адаптировалась, поняла, что могу сделать фитнес основным занятием своей жизни.

Финны очень ценят спорт и здоровый образ жизни в целом. Однако возможности учиться дальше, повышать квалификацию на своем родном языке у меня в Финляндии не было. Встал вопрос о дистанционном обучении. После долгих поисков учебного заведения я остановила свой выбор на Колледже фитнеса. Решила начать с курса «Бодифлекс» – освоила, получила сертификат, стала преподавать группам, и всем очень понравилось!

Так я решила, что на бодифлексе не остановлюсь, и тогда поступила на мой второй курс Колледжа – начала учиться по программе «Пилатес», первый уровень. В данный момент осваиваю уровень номер два. Более того – и на этом я останавливаться не собираюсь. Попала однажды на очень выгодную акцию Колледжа с большими скидками на три дисциплины, так что меня ждет еще один курс: с августа вновь собираюсь влиться в ряды дистанционных студентов Колледжа фитнеса.

Обучаться дистанционно очень удобно, если есть уже хорошая теоретическая и практическая база. С программой «Пилатес» я уже перешла на обучение на онлайн-платформе, что значительно облегчило процесс учебы и позволило структурировать весь теоретический и практический материал. Однако, если «Бодифлекс» при освоении был довольно простым, то требования к обучению по программе «Пилатес» оказались очень высокими: много материала, тщательная отработка полученных знаний и упражнений по видео, необходимость изучить анатомию и физиологию и т. д. Контакт с преподавателем получился просто замечательный. С одной стороны, она не дает мне лениться, пускать учебу на самотек, с другой – постоянно подбадривает, хвалит за позитивные моменты и не дает упасть духом, когда что-то не получается.

Если говорить о том, что лично мне хотелось бы немного поменять в условиях обучения в Колледже по дистанционной программе, – это возможные сроки обучения. Дело в том, что есть некоторые программы, которые чрезвычайно сложно освоить за месяц. В базовом уровне по «Пилатес» я как раз столкнулась с тем, что не успела все закончить к сроку. Спасибо администрации Колледжа, что пошли мне на встречу и позволили продлить сроки обучения!

Обучение в Колледже фитнеса существенно освежило и дополнило мои знания и умения. Я наконец-то набрала группы у себя в городе в Финляндии, перестала чувствовать себя ненужной в чужой стране. Благодаря тренировкам появилось много новых знакомых. Я чувствую себя востребованной и полезной – и это прекрасно! Со следующего года планирую попробовать начать свой собственный, пусть и небольшой бизнес в сфере фитнеса. До этого времени планирую пройти обучение еще по нескольким программам, если, конечно, позволят силы и время.

ЕКАТЕРИНА КУТНЯК

Возраст: 45 лет, двое детей 8 и 4 лет

Место проживания: Четыре года назад переехала жить на Кипр

Профессия: Тренер. До фитнеса работа была связана с финансами

Хочу признаться: до переезда на Кипр я практически не занималась спортом. Ну, может быть, только в боулинг играла как продвинутый любитель, участвовала в любительских соревнованиях. Когда переехала, практически сразу пошла в зал. Сначала три раза в неделю, потом чаще. Еще через год начала заниматься тэкван-до. Сейчас я занимаюсь в зале шесть раз в неделю и три раза в неделю тэкван-до. После года занятий в зале захотелось больше знать о том, что я делаю. На тот момент я еще не планировала никого тренировать, кроме себя. Я узнала о Колледже через Интернет, изучив информацию об учебном заведении. В итоге прошла обучение по программе «Фитнес-инструктор международного класса».

Дистанционную форму я выбрала по причине проживания за границей, это для меня самый приемлемый вариант. При дистанционной форме обучения требуется, конечно, лучшая организация себя. Но я училась «на аутсерсе» не в первый раз, и для меня это не было проблемой. Все преподаватели Колледжа мне очень понравились, особенно по питанию – это вообще очень интересная тема. Мне понравилось обучение. Очень много полезного я узнала для себя. Но я не ожидала, что будет тяжело сдавать тесты! Видимо, потому что уже немного отвыкла учиться.

Я бы очень хотела иметь больше возможностей тренировать людей. Если получится, я буду довольна. Про карьеру мне говорить, наверно, немного поздно, но я получаю удовольствие от каждой тренировки. Поэтому останавливаться не хочется совсем. Что касается учебы в Колледже, то я бы еще закончила курс функционального тренинга – для меня это актуально, так как на Кипре контингент зала сильно отличается от российского. Очень много пожилых людей. В моем зале занимается пара 82 и 84 года.

Кстати, сейчас я прохожу обучение в английском колледже тоже практически дистанционно, только экзамены очно сдаю. Это мне необходимо для получения аттестата фитнес-инструктора. И, конечно, после «школы» Колледжа фитнеса Санкт-Петербурга учиться мне гораздо проще. Помимо учебы сейчас я тренирую несколько человек. Но пока я не получила сертификата, что важно на Кипре, и называю пока тренерство своим большим хобби. Мне очень нравится смотреть, как люди меняются – как внешне, так и внутренне: меняются их привычки, образ жизни и даже в какой-то мере мировоззрение. Это вдохновляет!

СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ – ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

О спортивном тестировании наверняка слышали многие: одним кажется, что это нечто инновационное (ведь для диагностики врачи используют новую технику и приборы измерения результатов), а другим – что это всего лишь трата времени и денег. Давайте же разберемся, на чьей стороне правда?

Если человек хочет похудеть, прийти в желаемую физическую форму, то для этого недостаточно просто купить абонемент в фитнес-клуб и обратиться к профессиональному тренеру. В обязательном порядке нужно знать, какой объем нагрузок для клиента допустим. Как его узнать? Достаточно пройти спортивное тестирование.

ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Спортивное тестирование представляет собой комплексное решение для оценки кондиционно-координационных способностей спортсмена, идеальное для каждого вида спорта. Главная задача спортивного тестирования – выявить медицинские либо функциональные факторы, которые могут помешать в достижении поставленной цели, дать рекомендации по оптимальному объему физической нагрузки, исходя из нынешнего состояния здоровья. И поэтому очень важно найти хорошего специалиста для проведения этой диагностики.

Сергей Адунусян, спортивный врач, хирург, Клиника остеопатической медицины «СпортМед», Москва:

«Если вы серьезно и регулярно занимаетесь спортом или фитнесом, то в списке обязательных дел в вашем ежедневнике должна быть строка «посещение врача». Как бы вы ни относились к медицинским подходам обследования, к нашим государственным или частным поликлиникам, если вы с головой в фитнесе, то ходите к врачам, проверяйтесь. Спортивное тестирование, по сути, расширенный вариант диагностики, подстроенный под конкретно ваш случай – занимаетесь ли вы боксом, плаванием или футболом. Спортивное тестирование включает в себя систему подготовленных тестов, согласно той среды, в которой занимается спортсмен – на суше, в воде, на льду. Но есть и общие для всех тесты с проверкой работы всех органов и систем организма – это роднит процедуру с медицинской диспансеризацией».

Спортивное тестирование играет важную роль для мотивации, ведь сравнение результатов мотивирует и предлагает мгновенную обратную связь. Если вы будете регулярно отслеживать изменения при соблюдении рекомендаций тренера и врача, то ваш тренировочный процесс станет эффективнее.

КОМУ НУЖНО ПРОХОДИТЬ СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ?

В современных клиниках есть такое понятие как спортивный чек-ап – он рекомендован как начинающим фитнес-любителям, так и опытным спортсменам. Тесты позволяют определить работоспособность, переносимость к нагрузкам и реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

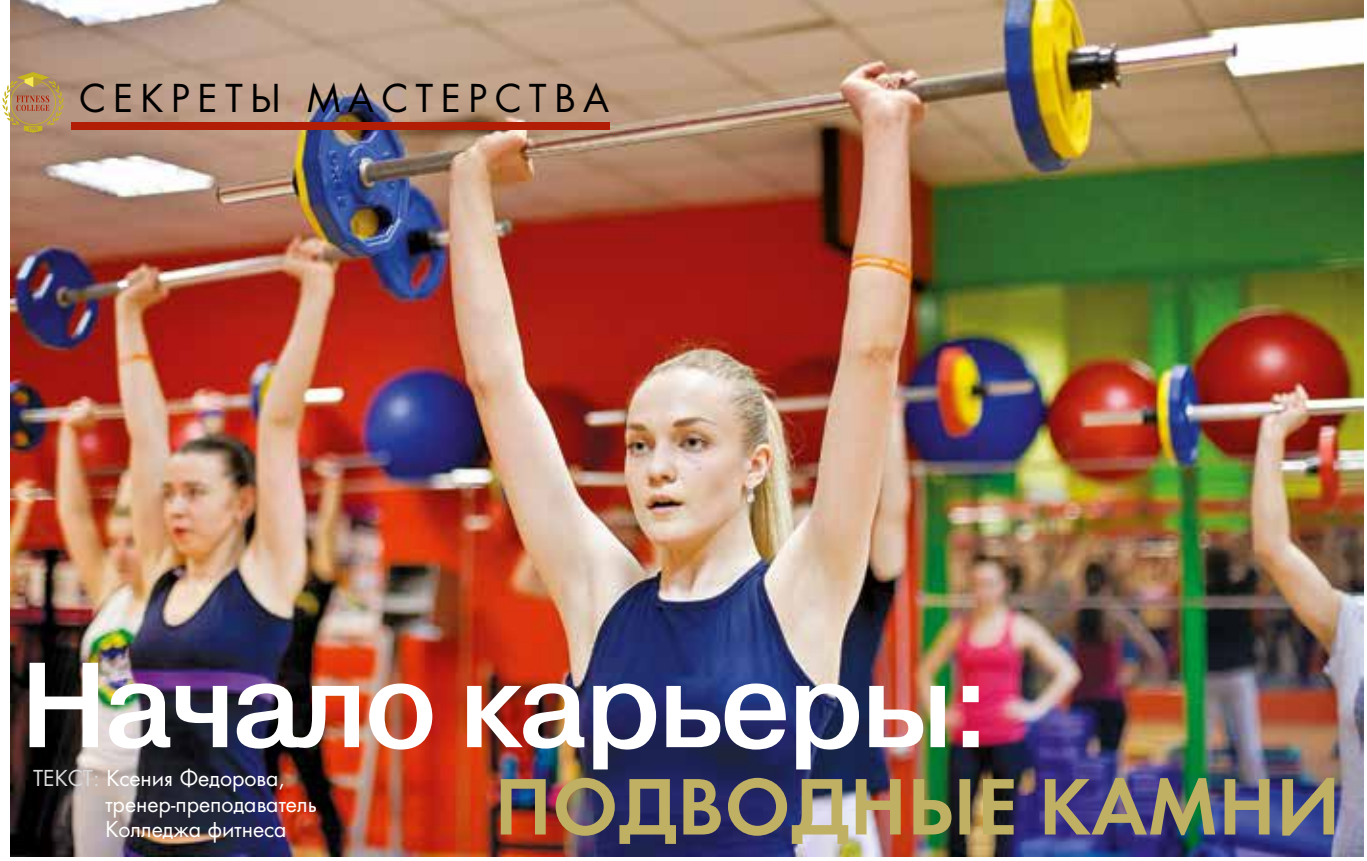
Сергей Адунусян: *«Спортивное тестирование нужно проходить всем, кто занимается физической нагрузкой. Если это новичок в фитнесе, то диагностика поможет верно подобрать режим для стартовых тренировок. В дальнейшем, при проведении последующих обследований, мы уже можем оценить эффективность тренировок и режима, а также дать рекомендации по изменению интенсивности и объема нагрузок».*

КАК ПРОХОДИТ СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Любой осмотр в рамках спортивного тестирования начнется с разговора с пациентом и осмотра врачом. В обязательном порядке проводится инструментальное исследование сердечно-сосудистой системы с помощью ЭКГ, а также ЭХО-КГ для оценки структур и функции сердца. Показатели этих приборов фиксируются как в режиме покоя, так и во время нарастающих нагрузок. Также проводятся стандартные анализы – биохимия крови, липидный профиль, оценка функции щитовидной железы и УЗИ внутренних органов. Последовательность и спецификация других диагностических процедур в рамках спортивного тестирования назначаются врачом уже после прохождения «обязательного пакета» обследований.

Сергей Адунусян: *«Специфические тестирования, которые, как правило, назначаются спортсменам перед большими соревнованиями – это тредмил-тест и суточный мониторинг ЭКГ, которые позволяют составить полную картину состояния работы сердца и выявить, как и что в повседневной жизни влияет на работу сердца. Тем, кто занимается или хочет заниматься силовыми нагрузками, рекомендуется провести исследование сосудов нижних конечностей. А тем, у кого ощущается мышечный дисбаланс, и получившим травмы нужно пройти кинезиологическое тестирование».*

Сегодня наука активнее развивает знания о двигательной активности человека: тренеры и спортсмены, да и любители начинают разбираться в цифрах результатов тестирования биологического состояния. Врачи могут перевести чисто интуитивные представления о способностях тела атлета на язык цифр, что нужно для выстраивания тренировочного процесса и достижения результатов без рисков. В фитнесе мы каждый день подвергаем свое тело испытаниям повышенными специфическими нагрузками. И чтобы верно адаптировать организм к этому, грамотно подготовить, нужно пройти доскональную диагностику.



Начало карьеры: ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

ТЕКСТ: Ксения Федорова, тренер-преподаватель Колледжа фитнеса

Начало лета – горячая пора для наших студентов. Сдача экзаменов, подготовка к итоговому тестированию и защите дипломов. Совсем скоро студенты станут настоящими тренерами и отправятся на поиски работы. Какие сложности их ждут? Fitness College расскажет!

Многие студенты Колледжа фитнеса не стали дожидаться окончания обучения и уже приступили к работе. И там столкнулись с одной очень глобальной проблемой: они забыли, что клиенты – обычные люди, совершенно не готовые вести привычный нам образ жизни!

Забыть об этом очень легко! Каждый день, находясь в Колледже, общаясь с единомышленниками, мы можем просто упустить из виду, что на свете есть и другие люди.

Да, эти люди хотят похудеть или, наоборот, поправиться, накачать мышцы или сесть на шпагат, привести себя в порядок к лету, к Новому году, свадьбе или дню рождения... Эти люди хотят получить результат! И они совершенно не знают, как это делается. Или даже хуже! Они бывшие спортсмены и много чего знают! Но это никаким образом не относится к фитнесу. Или они подписаны на все возможные паблики, связанные с похудением, набором массы и т. д. Информация в них так сильно разнится, что уже непонятно, где правда и где ложь. Поэтому люди делают то, что проще всего: принимают за истину самую удобную для себя информацию. И с этим нам придется работать.

5 ОШИБОК НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ

1. ТРЕБОВАТЬ ОТ КЛИЕНТОВ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ ОТДАЧИ

Большинство людей совсем не любит работать до седьмого пота. Они и первый-то пот не очень жалуют (в душ потом идти придется, время тратить). Людям нравится что-то делать и не сильно при этом уставать. У многих после/кроме тренировок есть еще какие-то дела, требующие сил и отдачи. И нужно сохранить достаточное количество сил для этих занятий.

Что делать?

Ориентироваться на человека. Все люди разные, у всех свои приоритеты. Конечно, результат будет зависеть от усилий клиента и нужно ему об этом напоминать, но при этом важно регулировать нагрузку таким образом, чтобы человек успевал восстанавливаться.

2. ОЖИДАТЬ СЛИШКОМ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Многие начинающие тренеры ориентируются по себе: я смог, значит, каждый справится. Для тренера фитнес – образ жизни. У клиентов совсем другая работа и по большей части другие интересы. Им хочется в субботу вечером посидеть с друзьями в баре за парой-тройкой кружек пива. Им хочется торт (не кусочек, а целый торт). Хочется танцевать в клубе ночи напролет и не вставать утром на раннюю пробежку. Кто-то скажет: «Мне тоже хотелось, но я же смог!». Смог, потому что хотел. Они тоже хотят. Но не так сильно.

Что делать?

Ставить реальные цели. Намного приятнее получить результат выше ожиданий, чем не оправдать доверия. Иногда эффективнее внедрять правильные привычки постепенно, маленькими шагами.

3. ПЕРЕСТРАИВАТЬ ПИТАНИЕ КЛИЕНТОВ

В своем желании помочь мы часто сильно перегибаем палку: начинаем считать калории, расписывать по часам и минутам рацион, вычислять соотношение белков, жиров и углеводов. Клиенты радуются, покупают весы, выбрасывают запрещенные продукты, едят по часам, борются с чувством голода и стыда за съеденную украдкой конфету (в чем никогда не признаются). Это счастье длится до первого дедлайна или праздника, или праздника с дедлайном, или отпуска – в общем, до первого события, выбивающего жизнь из привычной колеи. После чего следует срыв за срывом, нежелание есть по графику и злость на себя. Клиент злится, обманывает тренера... и может вообще перестать ходить на тренировки, отказавшись от предложенного плана питания.

Что делать?

Начинать с малого: с замены одних продуктов другими. Учить клиентов слушать свое тело. Если составлять рацион, то не ограничивать слишком резко, оставлять любимые продукты (хотя бы в небольшом количестве). И самое главное, следить, чтобы еда была вкусной!

4. БЫТЬ СЛИШКОМ РЕЗКИМИ И ПРЯМОЛИНЕЙНЫМИ В ОБЩЕНИИ С БЫВШИМИ СПОРТСМЕНАМИ И «ПРОДВИНУТЫМИ КЛИЕНТАМИ»

Бывшие спортсмены приходят в зал с огромным багажом знаний. Часто они даже имеют опыт тренерской деятельности (в своем направлении). И им кажется, что нужно только разобраться в том, как работают тренажеры и составляются тренировки, а потом... Таким людям будет первое время очень тяжело переходить в фитнес-формат. Они привыкли, что на тренировках надо выкладываться полностью, работать через боль и травмы. Ведь главное – это результат.

Многие упражнения в различных видах спорта и в фитнесе называются одинаково, но технически будут сильно отличаться. Поэтому, возможно, у вас появится соблазн сказать: «Вы все делаете не так! Я знаю, как правильно, и научу!» Такие слова могут сильно подорвать доверие к тренеру. Ведь бывших спортсменов учили с детства люди, которые были непререкаемыми авторитетами. И ваши клиенты могут до сих пор равняться на них.

Что делать?

Быть мягче. Объяснять, что техника выполнения упражнений будет отличаться в зависимости от целей. Что наши (фитнес) цели – это не результат любой ценой, а максимально быстрое и эффективное движение к результату при сохранении и укреплении здоровья.

5. ОТКРЫВАТЬ ВСЕ СВОИ СЕКРЕТЫ

Мы часто испытываем огромное желание рассказать то, что знаем: как работают мышцы, откуда берется энергия для выполнения упражнений, сколько повторов нужно сделать, сколько нужно отдыхать и как выстроить тренировку. Это хорошо, что нам хочется делиться знаниями и помогать клиентам стать лучше. Просто не нужно раскрывать все карты. Если вы будете рассказывать клиенту все, в определенный момент он может решить, что готов тренироваться самостоятельно. И это опасно! Не потому, что так можно потерять клиента (хотя это тоже неприятно), а потому, что так он может получить травму. Ведь тренер учится не в перерывах между упражнениями! У тренера огромная база знаний по анатомии, физиологии, биохимии и биомеханике. Тренер знает, какие мышцы включены в работу, какие осуществляют стабилизацию тела. Тренер может предупредить множество ошибок еще до начала выполнения упражнений. Тренер осуществляет страховку и контроль техники выполнения упражнений. Тренер может изменить запланированную тренировку, если клиент слишком устал, получил травму и не в настроении. Тренер может адекватно оценить результат.

Что делать?

Не рассказывать клиентам совершенно все. Но и не скрывать. Если клиент задает очень много вопросов, если ему интересно, как работает организм, почему приседать нужно с прямой спиной и что такое митохондрии, возможно, ему пора самому выучиться на тренера.

ПРОДОЛЖАЯ РАЗВЕНЧИВАТЬ ПРЕДРАССУДКИ, СТАРАТЕЛЬНО КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ЗАТРОНУ ТЕМУ АЛКОГОЛЯ. НУЖНО, В КОНЦЕ КОНЦОВ, ОДНОЗНАЧНО РЕШИТЬ, ЯД ЭТО ИЛИ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ. НАУКА И ЗДЕСЬ ПОДХОДИТ К ВОПРОСУ ОДНОЗНАЧНО И БЕСПРИСТРАСТНО.

ЖИВИТЕ В ТРЕЗВОСТИ

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

ТЕКСТ: Денис Иванович Грицкевич, канд.биол.наук, преподаватель Педагогического колледжа фитнеса

Этанол – действующий компонент алкогольных напитков, являющийся депрессантом – психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека. В зависимости от дозы и концентрации вызывает кому, ступор, нечувствительность к боли, угнетение функций ЦНС, алкогольное возбуждение, привыкание. Смертельная разовая доза 4–12 г/кг массы тела.

Употребление этанола вызывает повреждение нейронов головного мозга, а также их гибель вследствие повреждения гемато-энцефалического барьера, может вызвать такие заболевания, как гастрит, язва желудка, цирроз печени, рак желудка и пищевода, т. е. является канцерогеном. Даже однократное употребление больших доз алкоголя может вести к развитию некротизирующего панкреатита с летальным исходом. Является гемолитическим ядом, вызывает разрушение эритроцитов, ведет к развитию алкогольной кардиомиопатии и различного рода аритмиям.

Кардиопротекторный эффект красного вина не доказан, после пересмотра всех имеющихся научных доказательств было установлено, что любые потенциально позитивные эффекты от употребления алкоголя по снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний были чрезвычайно преувеличены; и что, в частности, красное вино не обладает какими-либо защитными свойствами. Этанол оказывает токсическое влияние на половые клетки, очень легко проходит через плаценту, проникает в грудное молоко. Способен повышать риск развития геморрагического инсульта (кровоизлияние в мозг) и ведёт к накоплению уратов (камней мочевой кислоты) в почках и суставах. Основной метаболит этанола – ацетальдегид – токсичное, мутагенное и канцерогенное вещество, к тому же он повреждает ДНК.

Уже этой информации достаточно для того, чтобы человек, внимательно относящийся к своему здоровью, держался от спиртосодержащей продукции подальше. Однако всё не так просто...

ПРОБЛЕМА № 1. Алкогольная продукция – это огромные и быстрые деньги в бюджет государства. Постепенное изменение формулировок в нормативных документах – тому подтверждение. Вот выдержка из ГОСТ 18300-72 «Спирт этиловый...» от 1972 года: «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Тот же ГОСТ в редакции 1982 года имеет урезанное определение: «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам». В редакции 1993 года (ГОСТ 5964-93 п.7.1) остаётся всего лишь: «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом». И всё! С юридической точки зрения этиловый спирт наркотиком не признан, так как это вещество не включено в международный список контролируемых веществ Конвенции ООН 1988 года. Остаётся просто приравнять этанол к пищевым продуктам и пустить в свободную продажу через сеть продуктовых магазинов, что и было сделано.

Порядок производства и оборота алкогольной продукции регламентируется нормами Федерального закона от 22.11.1995 N 171-ФЗ (ред. от 29.12.2015, с изм. от 30.03.2016) «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции». Компромисс власти сложен – или деньги сейчас, или здоровье нации, то есть деньги гораздо большие, но в неопределённо долгосрочной перспективе.

Известно, что потребление этанола свыше 11 литров на душу населения ведёт к необратимому угасанию этноса. Россия по этому показателю стабильно впереди многих (15–17 литров по разным оценкам). Поэтому реализацию антиалкогольной пропаганды вместо государства берёт на себя автор этой статьи, несмотря на небольшую аудиторию читателей нашего замечательного журнала.

ПРОБЛЕМА № 2. Чистое враньё о том, что исторически на Руси было принято употреблять спиртное. Враньё наглое, ничем не подтверждённое, похожее на самооправдание «Почему мы пьём? Не знаю, наверное, исторически так сложилось». В дохристианской Руси, если отрок мёду хмельного (питного) пригубил, его отец при всей деревне розгой потчевал. Историки указывают, что русские пили в основном напитки безалкогольные или с минимальным содержанием спирта. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5–10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. Пить допьяна было не принято, «...и я там был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало».

В будни никакого спиртного не было, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Крепость сухих вин, завозимых из Византии, была 9–14 градусов; в домосковской Руси вино было принято разбавлять водой, как в Греции и Византии в пропорции 1:3 или 2:5. Все напитки были домашнего производства и не являлись предметом коммерции.

Вот цитаты из некоторых летописей эпохи начала христианства на Руси: *«Великий князь Иоанн издал запрещение изготовлять брагу и мёд и употреблять цветы хмеля в чём бы то ни было. Таким образом, обратил их к хорошей жизни»; «...русским, за исключением немногих дней в году, запрещено пить мед и пиво, а телохранителям одним только предоставлена полная свобода пить, и поэтому они отделены от сообщения с остальными, чтобы прочие не соблазнялись»; «Василий III построил слободу «Наливки» для солдат своей гвардии и других иноземных солдат — поляков, немцев, которые по природе своей любят пьянствовать»; «В Московии же нет нигде шинков, и если у какого-нибудь домохозяина найдут хоть каплю вина, то весь его дом разоряется, имения конфискуются, прислуга и соседи, живущие на этой же улице, наказываются, а сам хозяин навсегда сажается в тюрьму. Так как московитяне воздерживаются от пьянства, то города их изобилуют прилежными в разных родах мастерами...».* Таким образом, пьянство не является русской традицией.

ПРОБЛЕМА № 3. Заблуждение о том, что существует безопасная доля алкоголя. Русский физиолог, создатель учения о лабильности Н. Е. Введенский в начале XX века писал так: *«Что алкоголь вообще яд для всяких живых клеток – это должно считать твердо установленным в науке».* Среди современных исследований о действии алкоголя на организм огромное множество работ, обстоятельно убеждающих читателя как в пользе, так и во вреде малых доз оного.

Не вдаваясь в бесконечные дебаты в околонаучной и популярной литературе на эту тему, заострю внимание читателя на навязчивой пропаганде алкоголя в СМИ. Внимательный зритель не упустит абсурдности того факта, что спонсором футбола выступает пиво. Рынок скандирует лозунг *«Наш яд совсем безвредный, а иногда даже немного полезный!»*, хотя на самом деле он даже не станет разбираться – правда ли это, ему ведь только деньги наши нужны. Назревает вопрос, стоит ли человеку терять здоровье из-за того, что кто-то желает на этом нажиться?

ПРОБЛЕМА № 4. Ложь, что люди пьют для удовольствия. Люди пьют, стремясь уйти от боли, снизить тревожность, нервозность, избежать стресса в нашей нелёгкой жизни. Давно не секрет, что пьянство – способ бегства от проблем. Для молодых людей характерны проблемы с общением, заниженная самооценка и неспособность к самостоятельному принятию решений (инфантильность как результат гиперопеки взрослых). Для более зрелых – хронический стресс бесконечного выживания во враждебной среде рыночной системы.

Есть интереснейшие этологические исследования о том, как эквивалент денег (цветные пластмассовые кружочки) расслаивал общество мартышек на социальные группы и в разы повышал тревожность группы в целом. Особенно несчастными чувствуют себя наименее социально защищённые слои общества, среди которых и процветает алкоголизм. Недаром великий Ганди говорил, что бедность – самая страшная форма насилия. В странах с наименьшей социальной стратификацией пьянства почти нет.

Работая над этой статьёй, я столкнулся с трудностью – как закончить её в позитивном русле. Ведь у каждого жителя нашей родины в житейском опыте есть порция горя, связанного с алкоголем, – ссоры, обиды, травмы, болезни, смерти. Жизнь не проста, порой очень трудна, но я твёрдо уверен, что от алкоголя она становится необратимо труднее, из неё уходит радость, уходят близкие, любимые. Никакие эйфории не смогут сравниться с ощущением настоящей верной дружбы, тёплой душевности и нежной любви. Не расставайтесь с любимыми, не теряйте разум, живите в трезвости.

ПРОКАЧИВАЕМ СИЛУ ВОЛИ

Автор: Татьяна Мазаева

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Наверное, многие из нас хотят довести любимое дело, которому посвящают свою жизнь, как говорится, до восьмидесятого уровня, чтобы остаться довольными собой и получить признание. Но порой для этого не хватает некоего волшебного пинка – многие ждут его всю жизнь. На самом же деле этот волшебный пинок – не что иное, как сила воли, то самое качество, которое вызывает уважение, восхищение, а иногда и зависть. И каждый может воспитать в себе это удивительное свойство. Самостоятельно.

Когда читаешь о знаменитых историях успеха, поражаешься целеустремленности их героев – откуда в них столько веры? Чемпионы, тренеры и фитнес-звезды, успешные бизнесмены, известные актеры – все они обладают нехилой силой воли, которая помогает легендарным личностям двигаться к цели и достигать наивысших результатов.

Как пишут в различных словарях по психологии, сила воли заключается в силе самоконтроля, которая используется, чтобы преодолеть непродуктивные импульсы и достичь трудных целей. Это моральное качество тесно связано с воспитанием, позволяющим человеку обуздать свободу воли, – ведь именно она обычно идет на поводу у влечений и желаний человека.

ПОДОБНО МЫШЦАМ, СИЛУ ВОЛИ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬ

Сильными людьми не рождаются – волю надо прокачивать на протяжении всей жизни. Хотя ирония в том, что для развития силы воли нужна та же самая сила воли, которую можно тренировать, подобно мышцам. По-другому никак. Ведь все мы знаем, например, что есть на ночь тяжелую пищу не нужно, однако почему-то рука так и тянется к заветному кусочку торта. И окончательный выбор зависит именно от нашего волевого решения.

Правда, психолог Хайди Грант Хэлворсон считает, что наша сила воли не всегда способна справиться с такой сложной задачей, в том числе и противостоять соблазнам. Однако, даже если сила воли, возможно, и ограничена, но в любом случае зависит только от вас.

СИЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ – ВОЛЮ НАДО ПРОКАЧИВАТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

ПРОСТЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ ВОЛИ

Чтобы тренировать силу воли – эффективно и целенаправленно, нужно подключить сразу несколько аспектов, которые помогут улучшить как физическое состояние организма, так и ваш моральный дух. Важно подойти к вопросу комплексно и начать выстраивать свои привычки относительно режима. О хитростях нам рассказал врач-психолог ***Ольга Тишко, клиника «Семейный доктор», г. Дзержинский Московской области***. Она условно разделила важные аспекты тренировки силы воли на физиологический и психологический комплексы.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Соблюдайте режим

Очень важен режим сна и бодрствования: помните, если человек лишает себя сна, состояние его организма эквивалентно состоянию организма пьяного человека. И тогда вряд ли удастся сделать что-либо полезное или принять какие-либо важные решения – вы будете раздражительны, не сможете сконцентрироваться. К тому же при недосыпании организму требуется больше энергии для поддержания жизнедеятельности, поэтому наблюдается компенсация за счет еды: человек постоянно испытывает голод, в результате чего повышается риск переедания. Помните: усталость противоречит успеху.

Если вам трудно справляться с неприятными, трудоемкими и рутинными задачами, попробуйте выполнять их в первую очередь, то есть рано утром – тогда у вас точно будет время и найдется меньше отговорок.

Чтобы ваша сила воли начала «работать», нужно правильно питаться. Это доказано исследователями разных стран: мозгу требуется постоянная подпитка, в том числе и углеводами. Результаты многих испытаний показали, что у участников эксперимента, которые пытались активизировать свой самоконтроль, был пониженный уровень глюкозы в крови. И если этот уровень не повышать, то сложные задачи, требующие подключения воли, выполнялись неэффективно, с меньшей продуктивностью. Но когда участники включили в свой рацион напиток, содержащий глюкозу, им было намного легче контролировать силу воли.

Конечно, сладкая пища не очень подходит для активации мозга, так как содержит много глюкозы, которая хоть и быстро усваивается, но затем ее уровень в крови резко падает. Поэтому в качестве надежного источника глюкозы лучше использовать сложные углеводы.

2. Спокойствие

Чтобы натренировать силу воли, нужно быть спокойным и морально уравновешенным, ведь когда мы испытываем сильный стресс, то впадаем в так называемое состояние автопилота. Если вам трудно быть спокойным в силу характера, попробуйте применить методики антистресс-йоги, нидра-йоги, а также медитацию и успокаивающий массаж. Медитация, например, развивает силу воли и самоконтроль, позволяя собраться с мыслями и сосредотачивать ум на текущем моменте, а со временем она также поможет расставить жизненные приоритеты.

3. Займитесь спортом

Даже если вы хотите прокачать силу воли как раз ради спортивных достижений, не забывайте – физическая активность нужна вам в первую очередь для здоровья. К тому же, как показывают исследования, даже умеренная, но регулярная физическая нагрузка делает людей сильнее – и физически, и морально. Занятия спортом придают уверенности, позволяют справиться с прокрастинацией, улучшают настроение. Все это способствует развитию силы воли.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИДАЮТ УВЕРЕННОСТИ, ПОЗВОЛЯЮТ СПРАВИТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ, УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Очень важно, КАК заниматься, ведь многие привычные дела мы выполняем «автоматически», и, к сожалению, не всегда такие действия приносят пользу. Внимательно и осознанно выполняйте каждое упражнение, концентрируясь на технике.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

4. Подбадривайте себя

Оказывается, самосострадание является важным шагом на пути к самосовершенствованию – никакой лишней самокритики и безжалостного отношения к себе! Ученые разных стран уже давно выяснили: то, что человек говорит сам себе, имеет большое значение. И если подбадривать себя, это поможет вам повысить собственную продуктивность. Имейте в виду – когда нужна моральная поддержка, просто скажите себе: «Я это сделаю! У меня получится. Я молодец».

5. Упрощайте

Если большие цели «разбить» на более мелкие, их будет легче достичь: выполняйте последовательно несколько мелких шагов, которые и приведут постепенно к заветному результату. Этот прием также придаст веры в себя, которой порой нам всем так не хватает. Дело в том, что когда мы ставим себе цель, наше воображение уже рисует радостную картину, как же будет выглядеть конечный результат. Однако к реализации

ОПТИМИЗМ ВСЕГДА ПОМОГАЕТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ, РАБОТА НАД КОТОРЫМИ ЗАЧАСТУЮ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ СКУЧНОЙ

целей мы можем и не приступить – из-за усталости, нехватки времени и прочее. Другое дело, если вы наметили себе план действий (пусть маленьких, но вполне реализуемых шагов), что позволяет вам постоянно достигать реалистичных результатов и радоваться им.

6. Концентрируйтесь на одном

Если мы говорим о сложных и нестандартных задачах, то надо признать: человеческий мозг может делать только что-то одно. Именно поэтому мы так часто говорим о бесполезности «распыления»: лучше делать что-то одно и качественно, чем браться за все подряд и бросать на полпути. Занимаясь несколькими делами одновременно, вы не концентрируете свое внимание, а значит, и ваша продуктивность снижается. К тому же в таком режиме вы устаете гораздо быстрее и легко отвлекаетесь. Никакая сила воли не поможет вам перебороть физиологию.

7. Ищите вдохновение

Оптимизм всегда помогает достигать целей, работа над которыми зачастую может показаться скучной. Именно поэтому стоит искать какие-то вдохновляющие маячки – находите для себя что-то приятное, что будет заставлять вас двигаться к своему успеху. Одним подойдут видео на эту тему от коучей в Интернете, другим будет интересно следить за жизнью успешных людей, читать биографии тех, на кого вам хочется быть похожим, третьим – встречи с людьми, которыми вы восхищаетесь, четвертым – прогулка с друзьями. И не забывайте про поддержку семьи и друзей – это тоже вдохновляет!

Помните: добиться успеха в том, что вам приятно и интересно, значительно проще. Положительные эмоции, связанные с нашими целями, способствуют укреплению нейронных связей, которые соответствуют этим целям в головном мозге.

8. Избегайте соблазнов

Во внутренней борьбе между приятным и правильным порой бывает трудно сделать верный выбор, и даже самые сильные духом порой поддаются соблазнам. Поэтому старайтесь избегать ситуаций, когда приходится делать неверный выбор, не проверяйте на прочность силу воли. Так, если вам нужно сбросить вес – лучше не заходите в кафе, где продают свежие сдобные булки. Подобное может происходить не только с булочками, но и в более важных ситуациях.

9. Самоконтроль – наше все

Без самоконтроля сила воли – бессмысленный инструмент. Именно самоконтроль позволяет людям понять, насколько они близки к своим целям, и что более важно – он определяет, какими эти цели должны быть и стоит ли к ним стремиться. Не забывайте наблюдать за собой.

САМОКОНТРОЛЬ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЮДЯМ ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО ОНИ БЛИЗКИ К СВОИМ ЦЕЛЯМ

«Мы есть то, что мы постоянно делаем, а совершенство – привычка», – гласит известное изречение. Изменение и улучшение ежедневных привычек уже станет для вас отличной тренировкой силы воли. К тому же такие изменения довольно просты, но они приучают вас анализировать свою жизнь. А главное в развитии силы воли – последовательность: нужно выполнять хотя бы половину приведенных методик, но можно и не все сразу, но главное – ежедневно. И со временем вы обязательно увидите результат!

В БОРЬБЕ ЗА ЗДОРОВЫЙ СОН

ТЕКСТ: Дарья Шевченко

ВЫ ПОПРАВЛЯЕТЕСЬ БЕЗ ВИДИМЫХ НА ТО ПРИЧИН? ВОЗМОЖНО, ПРОБЛЕМА В ЯВЛЕНИИ, КОТОРОЕ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ НАЗЫВАЕТСЯ SOCIAL JETLAG. РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО КРОЕТСЯ ЗА ЭТИМИ ЗАГАДОЧНЫМИ СЛОВАМИ.

Что мы, скорее всего, предпримем, заметив на талии нежеланный жирок? Большинство, конечно, кинется на поиски самых модных и эффективных диет. Более отважные будут совмещать пищевые испытания с физическими нагрузками, увеличивая интенсивность и продолжительность тренировок. Кто-то добьется своего (ощутив себя выжатой лимонной долькой после пережитых самоистязаний); кто-то сдастся на следующий день, по-философски оправдав себя бренностью подобной фитнес-суеты. Однако и первым, и вторым, и третьим важно осознать: здоровое питание и физические нагрузки, хоть и, безусловно, важные факторы в поддержании веса и формы, но далеко не единственные!

Так что если вы все еще в поиске новой диеты, у нас есть для вас одна: сон!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ СЪЕДЕННОГО ЗА ДЕНЬ: ЧЕМ МЕНЬШЕ СЪЕЛ, ТЕМ МЕНЬШЕ ТРЕБУЕТСЯ СНА.

НАУКА СНА

Для начала уясним для себя, каковы важнейшие составляющие того самого легендарного здорового сна, который способен подарить бодрость и отличное настроение на весь предстоящий день.

Итак, ложиться желательно не позже 22–23 часов. В это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко. Взрослому человеку необходимо для сна 7–8 часов, чтобы отдохнуть и не спать на работе в течение дня. Самое полезное время для сна – с 23 часов вечера до пяти часов утра (см. таблицу «Сверим биологические часы»). Продолжительность сна во многом зависит от съеденного за день: чем меньше съел, тем меньше требуется сна.

Спать лучше на твердой ровной поверхности. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к защемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно сказаться на любой части тела. Лучше обходиться без подушки либо ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой. Она поддерживает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления, предупреждает образование морщин на лице и шее. Важно как следует проветривать спальню перед сном. Лучше всего спится при температуре 18–20°С.

Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин, перед сном. Кофеин присутствует не только в кофе, но и в чае, шоколаде, кока-коле, во многих обезболивающих лекарствах. Гораздо полезнее перед сном выпить успокаивающего чая с травами. Очень хорошо, перед тем как лечь спать, принять теплый душ или теплую ванну.

НЕ ШУТИТЕ С БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЧАСАМИ!

Так что же это за загадочный social jetlag? Начнем со второго слова. Джетлаг (от англ. jet – «реактивный самолёт» и англ. lag – «запаздывание») – это синдром смены часового пояса – явление несовпадения биоритма человека с дневным ритмом, вызванное быстрой сменой часовых поясов при перелёте. Данное явление знакомо многим из нас – это усталость, бессонница, головная боль и прочие неприятности, вызванные путешествием в экзотическую страну.

Но вот за «социальным джетлагом» далеко летать совершенно не обязательно, ибо этому недугу в большей или

меньшей степени подвержен практически каждый житель большого города. Его появление связано с несовпадением между биологическими ритмами нашего организма и ритмом, которому социальная среда обязывает нас следовать. В трудовые будни мы вытягиваем себя за волосы из-под одеяла в шесть утра, но зато как мы «отрываемся» по выходным! Да по крепости и длительности субботнего сна соперничать с нами может ну разве что сказочная спящая красавица. Подобные контрасты не идут на пользу нашим биологическим часам, сбивая их, причем очень серьезно. Не видя логики в наших играх с режимом активности и отдыха, бедные часы теряются в догадках, какой гормон нужно вырабатывать в данный момент времени и как убедиться, что организм достаточно восстановился после стрессов и нагрузок. Иными словами, «ум с сердцем не в ладу» (а в нашем случае – ум с биологическими часами).

В целом, социальный джетлаг заставляет нас чувствовать себя не в своей тарелке, как при длительном перелете с пересечением часовых поясов. Однако в случае социального джетлага утомление имеет свойство постепенно накапливаться и переходить в хроническое. Урезав привычный режим сна всего на два часа, мы подвергаем себя риску ожирения. Социальный джетлаг также чреват диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

В первую очередь нарушение режима сна выводит из строя обмен веществ и пищеварение. Более того, урезая часы сна в течение рабочей недели, мы неосознанно выбираем более калорийную и жирную пищу, чтобы компенсировать не восстановленную здоровым сном энергию. В выходные же телу приходится восполнять недельный недостаток сна и тратить на восстановление все свои ресурсы, которые при нормальном режиме оно могло бы использовать для других разнообразных полезных процессов.

Наконец, перепады в режиме сна часто приводят к изменению пищевых привычек и бессистемности физических нагрузок. В результате, мы набираем вес. Ну, по крайней мере, большинство: всегда найдутся счастливчики, чьи тела не претерпевают внешне особых метаморфоз (подчеркнем, что именно ВНЕШНЕ!).

ЧТО ТЫ ЗА ПТИЦА?

Существует распространенное деление типов людей жаворонков и сов. Большинство специалистов считает, что жаворонок ведет более здоровый образ жизни – более природный, естественный для человека, соответствующий суточным биоритмам. Однако в темпе современной жизни, с посменной работой и ночными клубами, крайне трудно придерживаться схемы жаворонка. Именно явление социального джетлага превращает жаворонков в сов: если человеку приходится устраиваться на ночную работу, в течение нескольких месяцев его организм перестраивается на режим совы. Однако, верно и обратное: даже если человек родился совой и всю жизнь жил, как сова, при необходимости он всегда может приучить свой организм к режиму жаворонка. И это, с большой долей вероятности, пойдет ему на пользу – ведь сама природа мудро распределила для нас периоды активности и отдыха.

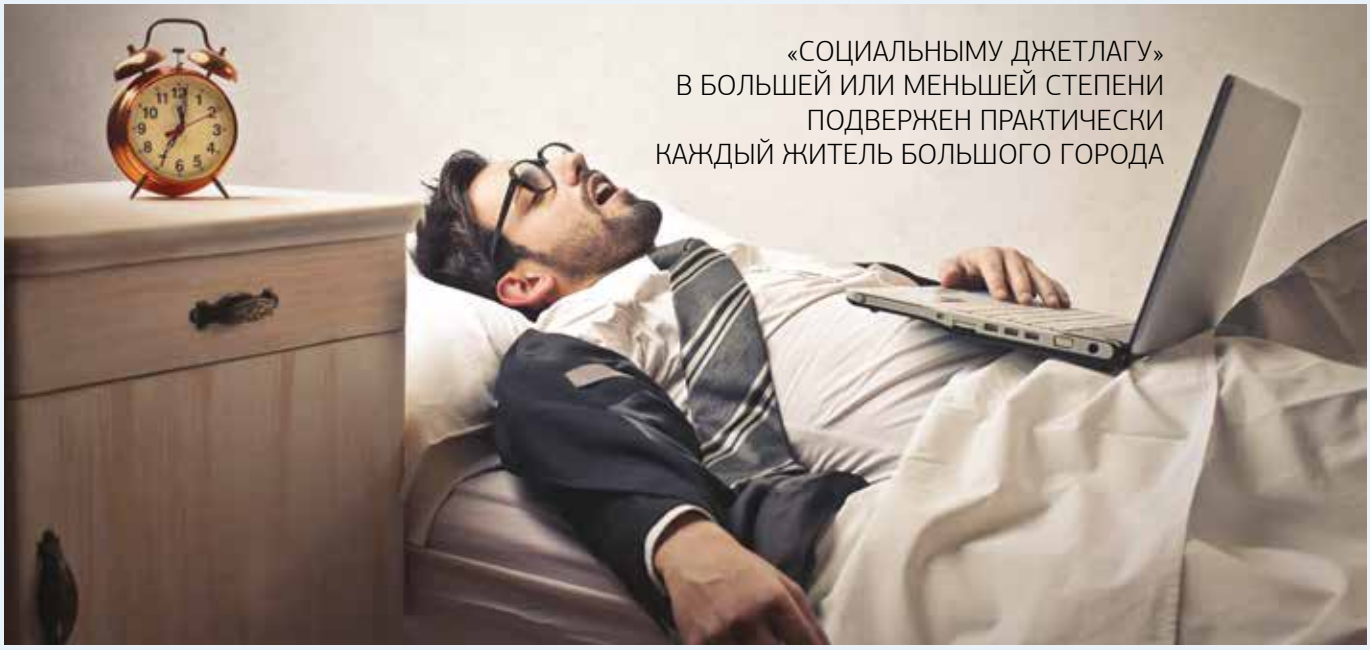
РЕЖИМ – НАШЕ ВСЁ

А сейчас вы, конечно же, ожидаете получить рецепт, который поможет нам всем сохранить стройность даже и при таких безрадужных обстоятельствах. И хотя совет до неприличия банален – соблюдать режим сна! – в реальной жизни следовать ему ох как не просто.

Мы не хотим вставать с кровати в полседьмого, но мы должны. Ранние подъемы в выходные не спасут наш режим, если в течение рабочей недели мы регулярно урезали себя в часах сна. Да, где-то в параллельной вселенной общество осознает важность здорового регулярного сна и приспособит трудовой режим под наши потребности. Или же в нашем идеальном мире и вовсе не будет существовать работы как таковой...

Но, возвращаясь с небес на землю, лучшее, что мы можем сделать сейчас, это постараться найти способ избавиться от необходимости вставать слишком рано в рабочие дни, например, за счет сокращения времени на дорогу, работать на пару часов меньше или же рассмотреть варианты удаленной работы. Старайтесь проводить утренние и дневные часы на солнце, посвящая этому времени максимум своей активности, тогда к вечеру вам закономерно захочется отдохнуть и вы постепенно гармонизируете свои биологические часы.

И еще общеизвестный совет, против которого поначалу наши непривыкшие к режиму организмы, конечно, будут дружно протестовать: не засиживайтесь допоздна за компьютером (перед телевизором, с кандидатской диссертацией, в гостях, с бокалом мартини – нужное подчеркнуть) даже в выходные, попробуйте сделать свой распорядок дня как можно более строгим. Поверьте, это того стоит! Ваше тело уже через некоторое время вас поблагодарит!



СВЕРИМ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ!

Время	Благоприятная активность
Раннее утро 5–7 часов	Начинает снижаться продукция гормона мелатонина, отвечающего за регулирование суточных ритмов в организме человека, молодость и иммунитет, и нарастает продукция «гормонов активности» – кортизола, адреналина.
Утро 7–9 часов	Этот временной отрезок считается идеальным для перехода от сна к бодрствованию, поскольку все органы нашего тела начинают активизироваться. Наступает время для завтрака – первого приема пищи, который запускает процесс метаболизма.
9–10 часов	Время высокой работоспособности кратковременной памяти. Отличное время для усвоения новой информации, что называется, «на свежую голову».
11–12 часов	Лучшее время для интеллектуальной деятельности. До 12:00 стоит решить все серьезные вопросы, провести деловые и телефонные переговоры.
День 12 часов	Активность головного мозга снижается. Кровь приливает к органам пищеварения.
13–14 часов	Пора сделать перерыв на обед, так как в это время активно работает тонкий кишечник – еда усваивается быстро и без труда.
14–15 часов	Послеобеденный отдых (он же «тихий час» или сиеста, как вам больше нравится).
15 часов	Хорошо работает долговременная память. Время вспомнить и хорошо запомнить нужное.
16–18 часов	Это пик физической активности. Идеальное время для фитнеса, посещения бассейна и сауны.
16–19 часов	Высокий уровень интеллектуальной активности.
Вечер 18–19 часов	Прекрасное время для легкого ужина. Ужин должен быть не позже, чем за 4 часа до сна, так как пищеварительные ферменты после 20 часов практически не вырабатываются!
19–21 час	Для здоровья полезна лёгкая физкультура, пешие прогулки на свежем воздухе.
21–22 часа	Количество энергии уменьшается, а суставы подвижны. Поэтому это время идеально для занятий йогой, пилатесом или растяжкой.
22–23 часа	Благоприятное время для отхода ко сну, стоит провести ежевечерние ритуалы: принять ванну, помедитировать и устроиться поудобнее в теплой постели.
Ночь	В первой половине ночи, когда преобладает медленный сон, выделяется максимальное количество соматотропного гормона, стимулирующего процессы клеточного размножения и роста, происходит регенерация и очищение тканей тела.
2–4 часа	Самый глубокий сон. Минимальны температура тела и уровень кортизола, максимально содержание мелатонина в крови.

СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

(Источники: Национальный фонд сна, Национальный институт неврологических расстройств и инсульта)

1–3 года	12–14 часов
3–5 лет	11–13 часов
5–12 лет	10–11 часов
13–19 лет	9 часов
Взрослые	7–8 часов
Пожилые	7–8 часов

5 ЗАБЛУЖДЕНИЙ О СИЛОВОМ СПОРТЕ

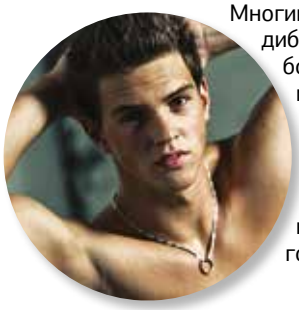
ТЕКСТ: Никита Литвинов

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ. КАЗАЛОСЬ БЫ, ЛЮБОЙ ЗДРАВОМЫСЛЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК СОГЛАСИТСЯ: ОТ ТАКОЙ МОДЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ – ОДНА ПОЛЬЗА. ОДНАКО ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ИДЁТ В ЗАЛЫ И ДЕЛИТСЯ СВОИМИ УСПЕХАМИ В СЕТИ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ У СПОРТА И ЗОЖА ПРОТИВНИКОВ И ХЕЙТЕРОВ. ТАКОВ УЖ ЗАКОН ИНТЕРНЕТ-ДЖУНГЛЕЙ: НИ ОДНО ПОПУЛЯРНОЕ ЯВЛЕНИЕ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ДИВАННОЙ КРИТИКИ.

Да, мы во всеуслышание утверждаем: все противники спорта – это те самые диванные аналитики, которым не хватает воли отказаться, наконец, с понедельника от чипсов и начать бегать по утрам. Пусть это заблуждение оспаривают на форумах и в чатах, а мы в нашей статье оспариваем 5 заблуждений о культуристах, пауэрлифтерах и мэнсфизиках.

Силовые виды спорта формируют атлетичное и красивое тело; в фитнесе тело и вовсе – главный показатель успеха спортсмена. Вот эту «фиксацию на теле» и ставит дряблый обыватель с богатым внутренним миром в укор спортсменам. И так мы плавно подходим к первому заблуждению...

1. ВСЕ АТЛЕТЫ – НАРЦИССЫ



Многим кажется, что бодибилдеры и уж тем более бикинистки и мэнфизики полжизни проводят с селфи-палкой в руке. Мол, нет ничего более поверхностного и эгоистичного, чем любоваться собой и холить своё тело, которое всё равно спустя десяток-другой лет перестанет поражать своей упругостью. Но приверженцы этой точки зрения забывают, что тело для атлета – это не повод полюбоваться собой. Тело – это его главный инструмент, результат изнурительного труда и показатель профессионализма. Бодибилдинг культивирует не красоту и крутизну отдельно взятого человека, а совершенство природы и бесконечность человеческих возможностей.

Что же касается модных луков в шортиках на фоне штанги, то помните – с таким же удовольствием другие пользователи выкладывают томные луки в духе героинового шика: с сигаретой в зубах и 40-килограммовой массой тела. Просто время у нас такое, когда без инстаграмма ты не человек. Ну а там уж – у кого что болит.

2. ВСЕ КАЧКИ ГЛУПЫЕ

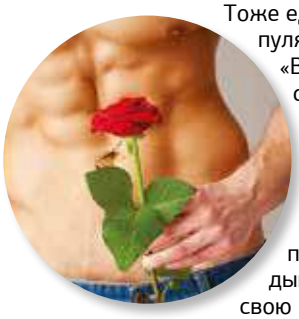
Этот въедливый и неискоренимый в честном народе стереотип, наверное, вошел в обиход еще со времен первых люберецких качалок в 90-е. Именно там суровые пацаны приходили в форму на самодельных тренажерах, а потом отправлялись «по делам». Но где все те парни? Времена былые давно прошли, а заблуждение живет и поныне. Рискну предположить, что авторы данного мифа общались с атлетами исключительно на сушке. Ведь все мы знаем, что бывает, когда изнуренный, почти не кушающий углеводы и выгоняющий водичку из тела человек, пытается связать друг с другом два слова. Мозг протестует – его глюкозой не кормят, барахлит, ворчит. На сушке даже самый умный человек не всегда сможет решить простейшую математическую задачу. А многие люди воспринимают это состояние атлета как обычное для него.

Что же можно сказать по существу обвинения? Во-первых, взгляните на наших чемпионов да и просто на известных людей из мира силовых видов спорта. С первого взгляда ясно, что большинство – люди обеспеченные, зарабатывают своим умом: у кого бизнес, а у кого – успешный канал на Ютубе и платные видеокурсы. Впрочем, конечно, успех – еще не показатель ума, об этом нам

вещает на каждом углу небезызвестный Виталий Кличко, так любящий смотреть уже сегодня в завтрашний день. Да и вообще, стоит ему только рот открыть, как весь «Камеди клаб» уже пишет «заявление по собственному». Естественно, отдавая должное маэстро.

Итак, какой же вывод мы можем сделать? Среди атлетов глупых людей ровно столько же в процентном соотношении, как и среди неатлетов. Просто «тупой качок» гораздо заметнее в толпе, да и спрос с него со стороны простых смертных куда выше, чем с собратьев по диванным войскам.

3. ВСЕ, КТО ТЯГАЕТ ЖЕЛЕЗО, – НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫ В ПОСТЕЛИ



Тоже едва ли не самый популярный в народе миф: «Все атлеты сидят на стероидах, употребляют протеин, поэтому лучше я посижу дома на диване, чем (не дай Бог!) «химиком» стану!» – примерно так оправдывает обыватель свою лень. И добавляет уверенно: «А еще у них у всех проблемы в сексе!». Но правда ли это?

И да, и нет. Нет, потому что чем больше занимается атлет, тем больше вырабатывается тестостерона внутри него, тем быстрее растут мышцы, тем мощнее можно тренироваться. Но как быть с теми, кто реально «химичит»? Неужели у них с «этим делом» все ок? Представьте, более чем. Ведь помимо собственного гормона, в организм поступает еще и гормон извне, что еще больше увеличивает сексуальные аппетиты. Но опасность предстает перед атлетом как раз тогда, когда он, наконец, слезает с курса. Вот здесь-то организм, получавший гормоны извне, начинает снова перестраиваться на «внутренний рынок». И пока это происходит, половое бессилие действительно имеет место быть. Впрочем, через какое-то время все возвращается на круги своя. Тем более что достижения современной спортивной медицины позволяют минимизировать последствия.

4. ПРОТЕИН – ЭТО ХИМИЯ!

Самый простой способ опровергнуть это – просто посчитать деньги. Вы знаете, сколько должна стоить баночка протеина, если ее содержимое получено в результате искусственного синтеза? Правильно, такую баночку бы вообще никто не покупал. Наоборот – фирме дешевле сделать протеин из простой молочной сыворотки, просто отсеяв в процессе производства жиры и углеводы, оставить смесь с максимальным количеством натурального белка. Что же касается спортпита вообще, то несведущие люди часто путают безобидный спортпит со стероидами – для них это одно и то же, иногда от них можно услышать что-то вроде: «Вот, обколются своим протеином и качаются – кайфуют!» No Comments. Спортпит употребляет огромное количество спортсменов во всем мире, независимо от вида спорта и уровня мастерства. С таким же успехом можно сказать, что неспортсмены сидят на аптечной фарме: сначала не вылезают из офиса – а потом пьют таблетки, чтоб спина не болела да изжога от доширака не мучила.

5. СИЛОВОЙ СПОРТ КАЛЕЧИТ ЛЮДЕЙ

Еще одно заблуждение. Во-первых, любой спорт высоких достижений, когда атлет работает на износ ради цели, – это для здоровья не очень круто. Сколько травм в том же футболе, теннисе и прочих «безобидных играх». Да, и в силовом спорте бывают травмы – без этого никуда, кому-то везет, кому-то нет. Только вот в силовых видах гораздо проще «сломаться» по собственной глупости, скажем, выполняя приседания со штангой в резиновых тапочках или делая жим лежа с большим весом без подстраховки партнера. И потом говорят – вот, мол, какой спорт травмоопасный! Есть поговорка: «Нормально делай – нормально будет». Это значит, что если ты в чем-то сомневаешься (техника выполнения упражнения, нюансы по режиму), лучше спроси у того, кто знает. У своего (или чужого) тренера, например. Поверьте, они с большей охотой помогут вам, чем будут «любоваться» на вашу травмоопасную технику выполнения упражнений.

Ну и напоследок – для тех, кто дочитал статью до этого места, но все еще ест булку с пивом. Наши общие предки, скорее всего, были покрепче в плане физики, ведь их жизнь представляла собой бесконечную борьбу за пищу, одежду, орудия, женщин, территорию. Они целыми днями охотились, строили, воевали. И да, на античных картинах по нынешним меркам – все сплошь культуристы. Прошли годы. Дикий волосатый охотник с каменным топором превратился в офисного «белого воротничка». Он уже не охотится, но сидит у монитора. Он не строит дома – это делают машины. Он ослаб, обрюзг и разленился. Он забыл, какой была его прошлая жизнь. Он ездит в магазин шаговой доступности на авто, потому что ему лень пройтись. Возвращаясь с работы домой вечером, он не идет в поход в горы, но садится на диван, открывает пиво и много ест, потому что его жизнь пуста, потому что он ничего не стоит и ничего не разрушает. Для таких людей силовые виды спорта – едва ли не единственное спасение.

ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНКУРС
ОТ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА!

Отвечай на вопросы и выигрывай скидку на обучение!

Условия: ответь на 18 вопросов о Колледже фитнеса и получи купон на скидку 10 % на обучение; ответы присылать на почту pr@fitnesstrener.ru

Срок действия купона: до 20 августа 2016 г.

Примечание: 50 % правильных ответов – скидка 5 % до 20 августа 2016 г.

1. В каком году основан Колледж фитнеса?
2. Как зовут человека, основавшего Колледж?
3. Изучение какой дисциплины Колледжа гарантирует присвоение квалификации?
4. Назовите «водную» дисциплину.
5. Перечислите дисциплины цикла Body and Mind.
6. На скольких языках могут выдаваться документы об окончании обучения в Колледже фитнеса?
7. На какой срок рассчитана лицензия на образовательную деятельность, которой обладает Колледж?
8. Можно ли обучаться в Колледже, не находясь в Петербурге?
9. Сколько человек в группах Колледжа?
10. Как называется единственный в России факультет, представленный в образовательный программе Колледжа?
11. Как называется специальность, включающая обучение по силовому фитнесу и персональному тренингу, изучающая основы составления тренировочных программ, рациональное и спортивное питание, продажи в персональном тренинге и спортивную медицину?
12. С какого возраста можно обучаться в Колледже фитнеса?
13. Назовите популярную дисциплину, в основе которой лежит тренировка мышц лица?
14. Можно ли обучиться в Колледже работе с детьми? Как называется эта дисциплина?
15. Назовите главный слоган Колледжа фитнеса.
16. Как часто выходит корпоративный журнал Колледжа?
17. Какие танцевальные направления есть в программе Колледжа фитнеса?
18. Сколько длится самый долгий курс обучения?

КУРСЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

1 УРОВЕНЬ: 2-6 лет

2 УРОВЕНЬ: 6-10 лет

3 УРОВЕНЬ: 9-15 лет

СРОК ОБУЧЕНИЯ:
от 3-х дней
до 3-х месяцев

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ:
2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ
(утро, день, вечер)

ДОКУМЕНТ:
лицензированный сертификат
с присвоением квалификации

ДЛЯ КОГО?

Для всех желающих работать с детьми

ЧТО ИЗУЧИТЕ?

- Технику и методику тренировок с детьми
- Игровые методы построения тренировок
- Психологию и педагогику
- Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастов

ПРЕИМУЩЕСТВА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуальный график обучения
- Малые группы до 5 человек
- Полное методическое сопровождение
- Гарантированное трудоустройство
- Любая форма обучения (очно/заочно/дистанционно)
- Более 5000 успешных выпускников

ГДЕ СМОЖЕТЕ РАБОТАТЬ?

- В ФИТНЕС-КЛУБАХ
- В ШКОЛАХ
- В ДЕТСКИХ САДАХ
- В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Обучение проходит по самым передовым и современным методикам, включающим в себя лучшее из отечественного педагогического материала и зарубежных технологий.

www.fitnesstrener.ru