

ПОСОБИЕ ИНСТРУКТОРА



Оглавление

1. Be	едение	3
1.2	Что такое BungyPump?	3
1.3	Подходит каждому	4
1.4	Описание изделия	6
1.5	Как правильно использовать BungyPump	7
1.6	Советы физиотерапевта	8
2. T p	енировка	9
2.1	Различные уровни упражнений	9
2.2	Общие советы относительно упражнений	9
2.3	Что улучшается от физической активности	10
2.4	Тренировки с контролем частоты сердечных сокращений	11
3. 6-	недельная программа тренировок с BungyPump	12
4. По	одборка упражнений	14
4.1	Разминка и растяжка	14
4.1	Сила	19
5. Б л	агополучие: комплексный подход	23
5.1	Рекомендации по питанию	23
5.2	Душевное равновесие – Сосредоточение	24
6. Пр	оиложение	25
6.1	История ВирауРитр	25

1. Введение

1.2 Что такое BungyPump?

Тренировки с палками BungyPumpМНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ способ тренировки.

Фитнес | Снижение веса | Реабилитация | Силовой тренинг | Выносливость

Тренировки с BungyPump сочетают ходьбу с упражнениями, которые развивают силу, координацию, выносливость, а также предназначены для растяжки. Поскольку в упражнениях задействованы как верхняя, так и нижняя половины тела, то активируются 90% мускулатуры, а количество сжигаемых калорий возрастает на величину до 60%.

Тренировки с палками BungyPump подходят любому, кто хочет улучшить свою физическую форму и сделать свое тело более сильным и гибким. Сегодня BungyPump - один из наиболее успешных товаров на шведском рынке фитнеса. Как изделие эффективное и в городской среде и на природе, BungyPump отвечает потребностям каждого, и уже приобрело чрезвычайную популярность среди людей всех возрастов и уровней подготовки.

В сравнении с традиционной палкой для скандинавской ходьбы изделие BungyPump определенно выигрывает. Оно подтверждает свой многофункциональный характер, и как тренировочное средство обещает гораздо, гораздо больше! Палки BungyPump отвечают любым нуждам людей, будь то регулярные упражнения, восстановление после болезни, интенсивная физическая активность, или снижение веса. Все это обеспечивается при занятиях как в помещении, так и под открытым небом.

Тренировки с BungyPump – ключ к долгой и благополучной жизни.



1.3 Подходит каждому

Преимущества и функциональность BungyPump позволяют упражняться с этими палками различным группам потенциальных пользователей:



Для регулярных занятий

Самую большую долю рынка составляют люди всех возрастов, которые регулярно занимаются каким-либо видом физической активности. Более активная работа мышечных групп верхней части тела во время ходьбы привлекает всех, заинтересованных в простых, регулярных занятиях.



Людям с избыточным весом

Стремящиеся сбросить вес также оценили преимущества BungyPump. Из-за повышенного сжигания калорий палки BungyPump нашли применение в ряде национальных телеконкурсов по снижению веса, например "Sweden's Biggest Loser".



Для реабилитации

Одной из уникальных особенностей BungyPump является документально подтвержденные преимущества использования их в реабилитационных программах. Встроенная система амортизации позволяет задействовать широкий диапазон мышечных групп спины и верхней части тела за счет легких и щадящих упражнений, не перегружающих локтевые и плечевые суставы. ВиngyPump рекомендуются и используются физиотерапевтами и врачами других специальностей, что определило их успех и широкое признание на шведском рынке.



Для тех, кто только начинает заниматься физической активностью

Занятия с BungyPump не только нравятся тем, кто регулярно занимается физическими упражнениями, но и зарекомендовали себя очень привлекательными для людей, которые чувствуют потребность в упражнениях, но не мотивированы на занятия в зале или находят трудным начать фитнесс программу. Ходьба с BungyPump рассматривается как "развлечение", предлагающее эффективный и недорогой способ тренировок за относительно короткое время. Тем самым BungyPump с легкостью нацеливает на физическую активность тот контингент, который находил мало интереса в традиционных упражнениях и методиках.



Людям старшего возраста

Щадящие тренировки, благодаря встроенной системе амортизации, очень привлекательны для людей старшего возраста, желающих сохранить регулярную физическую активность. То обстоятельство, что широкий диапазон мышечных групп спины и верхней части тела задействованы во время ходьбы, предлагает очень эффективный способ поддержания определенного уровня физической формы и хорошего самочувствия.



Гигиена труда / охрана здоровья

Высока популярность BungyPump у отделов по работе с персоналом различных компаний, спортивных и прочих ассоциаций. Она растет по мере осознания важности крепкого здоровья и регулярных упражнений для благополучия членов коллектива, будь то коммерческая или некоммерческая организация. Бесплатные тренировки приобрели большую популярность, а приобретенный практический опыт привлек внимание к потребительским свойствам BungyPump.



Спортивной элите

Тот факт, что в Швеции ведущие спортсмены и пропагандисты фитнеса взяли на вооружение BungyPump, весьма способствовал успеху изделия на шведском рынке. Элита лыжного спорта одобрила BungyPump как превосходное дополнение к плановым тренировкам, а лидеры фитнеса высоко оценили его уникальные достоинства, благодаря чему мы добились широкого признания BungyPump как серьезного продукта для тренировок.



Любителям ходьбы

Многим нравится ходьба с палками как простой и спокойный способ тренировок. ВипдуРитр стали очень популярны как дополнение к этим занятиям, поскольку встроенная система амортизации полностью исключает ударную нагрузку на верхнюю часть тела и предлагает более эффективный тренинг. Кроме того, большое число людей, кто начинал ходить с обычными палками для скандинавской ходьбы в качестве тренировки сейчас начали использовать BungyPump.

1.4 Описание изделия

Тренировочные палки BungyPump имеют встроенную систему амортизации с ходом 20 см, которая создает сопротивление, эквивалентное усилию 4 или 6 кг. Мы обеспечиваем различное сопротивление, выпуская две изображенные ниже модели. При тренировках с BungyPump активируются 90% мускулатуры тела, а количество сжигаемых калорий по сравнению с обычной ходьбой возрастает на величину до 60%. Палки BungyPump тренируют выносливость и силу одновременно; при этом они плавно и осторожно воздействуют на плечи и локти. С ними может работать каждый, независимо от возраста, состояния здоровья и пола.

BungyPump Number One

с сопротивлением 4 кг

Для практикующих ежедневные упражнения. Также подходят для проходящих реабилитацию.



BungyPump Energy

с сопротивлением 6 кг

Для активных людей с повышенными запросами и тенденцией к преодолению.

Характеристики:

Длина: регулируемая 115 -155 см **Рукоятка:** эргономичной формы из вспененного каучука (EVA)

с темляком

Нижняя секция: алюминий Верхняя секция: АБС пластик Наконечник: карбид вольфрама

Резиновая насадка: натуральный каучук

Как правильно использовать BungyPump



- 1. Соберите части палки, если она еще не собрана. Внимание! Нижнюю секцию не проталкивайте дальше светоотражающей метки.
- 2. Переверните палку наконечником вверх. Отрегулируйте длину палки до удобной вам высоты, между уровнем груди и подмышечной впадины. Зафиксируйте положение палки. Для этого, удерживая среднюю секцию (В), поворачивайте нижнюю секцию (С).







- 3. Отрегулируйте длину темляка, подтягивая нижний ремешок. Регулируя длину петли, держите замок-фиксатор темляка в открытом положении. Нажмите на замок и осторожно подтяните оба верхних ремешка до фиксации.
- 4. Проденьте руку в петлю снизу и обхватите рукоятку палки. Держите палку свободным, ненапряженным хватом.
- 5. Без усилия поставьте палку на землю на одной линии со ступней или непосредственно за пяткой, а затем нажмите вниз. Начинайте ходьбу или бег в нормальном ритме, чередуя движения левой рукой в такт с правой ногой, и правой рукой в такт с левой ногой. Помните: держите спину прямо, плечи опущены, живот втянут, смотрите прямо перед собой. Руки должны быть согнуты под небольшим углом, палки направлены назад под углом.





Советы физиотерапевта

Переход к активному образу жизни положительно сказывается на здоровье по многим причинам. Благодаря физической активности вы не просто остаетесь здоровыми, но улучшаете качество своей жизни и продлеваете ее. Физические упражнения хранят вас от болезней и являются важнейшим фактором здоровья.

Тренировка выносливости и силы с помощью палок BungyPump с системой амортизации это востребованный способ упражнений, при котором растет способность крови запасать кислород, выносливость дыхательной мускулатуры, укрепляется скелет, различные ткани и мускулы. Укрепление дыхательной мускулатуры, в свою очередь, улучшает вентиляцию легких и кровоток.

Нагрузки, задаваемые BungyPump, соответственно укрепляют мускулатуру, ткани и скелет. Кроме того, крепнут связки и сухожилия, а мышечная масса сохраняется или растет, в зависимости от характера упражнений. Вместе с ростом силы и выносливости улучшается осанка и разгружаются чувствительные к напряжению



Ровена Вестберг Лицензированный физиотерапевт, Фитнес-центр Топформ (Осло)

части вашего тела, такие как спина. И ко всему этому, упражнения с BungyPump – такое удовольствие!

Когда вы тренируетесь с BungyPump, ваша сердечная мышца укрепляется, а это позволяет ей за одно сокращение перекачивать больше обогащенной кислородом крови. Следовательно, сердцу не нужно биться с прежней частотой. Доказано, что когда вы ходите с палками, ваш выигрыш в смысле эффективности тренировки доходит до 60% сверх того, что дает обычная ходьба. Вдобавок, уменьшается нагрузка на суставы, особенно голеностопные, коленные и тазобедренные.

Действие амортизаторов в тренировочных палках BungyPump таково, что по сравнению с традиционными палками, вы отталкиваетесь от земли более щадящим способом по отношению к вашим плечам и локтям. К тому же, плотно упирая палку при ходьбе и преодолевая направленное вверх сопротивление ее пружины, вы делаете сильнее, выносливее и устойчивее мышцы в большинстве групп. В особенности, тренировки с BungyPump стимулируют мышцы предплечья (трицепс), плеча (подлопаточная и дельтовидная) и спины (широчайшая, зубчатая и ромбовидная). Также укрепляется стабилизирующая мускулатура, прилегающая к суставам в поясничном отделе. Крупные мышцы шеи (трапециевидная) и груди (пекторалис майор) также эффективно разрабатываются благодаря BungyPump. Наконец, вам приходится активировать мышцы брюшного пресса, постоянно противодействуя амортизаторам внутри палок.

Тренировку с ВипдуРитр я бы особенно рекомендовала людям у кого проблемы с позвоночником: ведь при использовании палок укрепляется мускулатура спины и живота, что чрезвычайно полезно для правильной осанки. Это в свою очередь разгружает спинные позвонки. Эффект состоит также в создании в мышцах дополнительных капилляров, что означает более эффективный обмен питательных веществ, продуктов распада, и кислорода. Ваше тело может работать дольше без признаков усталости. Проще говоря, здоровье — это способность вашего тела усваивать кислород и превращать его в энергию. Упражняясь с тренировочными палками ВипдуРитр, вы сможете эффективно улучшить свою физическую форму, силу и выносливость, и в результате — ваше общее самочувствие.

Моя рекомендация как лицензированного физиотерапевта такова. Вам не требуются напряженные или долгие тренировки с палками BungyPump для существенного улучшения состояния здоровья. Однако вы должны делать это регулярно. Лучше ежедневные короткие прогулки, чем длинные - по одной в неделю.

2. Тренировка

2.1 Различные уровни упражнений

Упражняясь, вы не только укрепляете здоровье, но также улучшаете осанку и заряжаетесь энергией для текущих дел. В зависимости от вида деятельности различают несколько уровней упражнений.

Бытовые занятия – включают всю двигательную активность, связанную с такими ежедневными делами как приборка, приготовление пищи, закупка продуктов и многое другое.

Физическая активность – планируемые физические упражнения наподобие 30-минутной быстрой ходьбы.

Тренировка – планируемое занятие с целью повысить работоспособность, укрепить здоровье и силу. Это может быть бег, упражнения с отягощением, и прочее.

Малые изменения могут дать БОЛЬШИЕ результаты!

2.2 Общие советы относительно упражнений

- Знание методики упражнений дает вам инструменты и возможности для укрепления здоровья.
- Упражняться может любой, независимо от возраста, силы и состояния здоровья.
- Для укрепления выносливости, силы и здоровья применяйте интервальные тренировки, а также используйте возможности, которые дают лестницы и холмистая местность.
- Проводите время на свежем воздухе поближе к деревьям и вообще к природе. Все это способствует выбросу эндорфинов и ощущению телесного благополучия.
- Постарайтесь хорошо сбалансировать упражнения, предусмотрев достаточный отдых и разумную диету. Все люди разные найдите баланс как раз по себе.
- Всегда находите удовольствие в своих занятиях.
- Приятно проводите время под открытым небом.
- Улучшая образ жизни, мы улучшаем здоровье.
- Советуйтесь с профессионалом, таким как ваши личный тренер или физиотерапевт, чтобы выработать оптимальную для себя методику тренировок с учетом потребностей и желаний.

2.3 Что улучшается от физической активности

ИНТЕЛЛЕКТ – обостряется. Улучшается работа памяти, механизмов концентрации и усвоения. Выброс нейромедиаторов, в честности, дофамина и серотонина, повышает стрессоустойчивость и дает ощущение благополучия.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ – стабилизируется, отчего меньше напрягаются сердце и сосуды.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ — снижается до более здоровых показателей.

СЕРДЦЕ – эффективнее качает кровь. Растет его сила и производительность, отчего снижается частота сердечных сокращений в покое.

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ - расширяются. Это облегчает кровоснабжение сердечной мышцы и всей мускулатуры. Также снижается риск образования тромбов.

ИММУННАЯ СИСТЕМА – укрепляется при умеренных упражнениях.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ – растет, что уменьшает весьма опасные отложения жира на животе.

ЛИПИДНЫЙ СОСТАВ КРОВИ - улучшается.

МУСКУЛАТУРА – становится выносливее. Она эффективнее забирает гликоли и жирные кислоты, отчего стабилизируется уровень сахара в крови.

МЕНЬШЕ ГОРМОНОВ СТРЕССА, в частности адреналина, содержащихся в крови. В результате - снижается нагрузка на сердце, улучшается сон и общее самочувствие.

КООРДИНАЦИЯ — улучшается вместе с быстротой реакции и чувством равновесия. Уменьшается риск падения.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА – Этот показатель также улучшается.

СКЕЛЕТ – укрепляется вместе с фасциями и хрящами.



Тренировки с контролем частоты сердечных сокращений

Частотой сердечных сокращений (ЧСС) называют среднее количество ударов сердца в минуту, имея в виду, что один удар происходит, когда сердце сокращается один раз, прокачивая кровь по телу. Для подсчета своей максимальной ЧСС, обозначаемой как *ЧССмакс*, проделайте следующее:

Для мужчин – Отнимите ваш возраст от числа 220;

Для женщин – Отнимите ваш возраст от числа 226.

Пример (Женщины): **ЧССмакс** = 226 - возраст 45 лет = 181



Почему важно тренироваться с контролем ЧСС?

При тренировках рекомендуется следить за своей частотой сердечных сокращений, поскольку она может показать, в самом ли деле выполняемая вами тренировка достаточна для увеличения вашей ЧСС до удовлетворительного уровня. Научившись оценивать изменения в показателе ЧСС и их следствия, вы сможете лучше познать свой организм и улучшить свое общее самочувствие и здоровье.

В качестве показателя для общей оценки здоровья вашего сердца и самочувствия, измеряйте у себя ЧСС покоя. Чем она выше, тем большие усилия должно прилагать ваше сердце, прокачивая кровь по телу. Чем ниже ваша ЧСС покоя, тем в лучшей форме вы находитесь.

Рекомендуемые уровни ЧСС покоя для каждого типа тренировки таковы:

50-60% от *ЧССмакс* = показатель очень низкой интенсивности тренировки. Допустим, вы ходите или разминаетесь, ведя обычный разговор.

60-70% от *ЧССмакс* = показатель низкой интенсивности тренировки. При этом ваша форма улучшается, а в теле идет сгорание жира с образованием энергии.

70-80% от *ЧССмакс* = показатель средней интенсивности тренировки. Ваша выносливость растет, легкие укрепляются, а потребление кислорода стало выше.

80-90% от ЧССмакс = показатель высокой интенсивности тренировки.

Вы сильно напрягаетесь, способность потреблять кислород возросла, также как и стойкость к накоплению молочной кислоты в мышцах. Чередуйте высокую и низкую интенсивность тренировки.

90-100% от ЧССмакс = показатель элитного уровня интенсивности тренировки.

Вы крайне напрягаетесь при высоком уровне молочной кислоты в мышцах. Такой режим обычно практикуют профессиональные спортсмены в ходе интервальной тренировки.

3. 6-недельная программа тренировок с BungyPump

После 6-недельной программы тренировок любой станет экспертом по BungyPump! Еще до ее завершения вы станете сильнее и улучшите самочувствие, будете сжигать больше калорий, и к вам придет ощущение собственного благополучия. По окончании этой 6-недельной программы вы без труда станете ходить 4-5 раз в неделю, варьируя продолжительность и показатели ЧСС.

Неделя	Всего	Разминка	Ходьба	Силовые упражн.	Растяжка	Интерв. тренир.	Отдых
	минут	минут	минут	минут	минут	дней	дней
1	30	-	30	-	-	-	-
2	40	5	30	-	5	-	2
3	50	5	30	10	5	2	2
4	60	5	40	10	5	3	2
5	70-90	10	50-60	10-20	5	5	2
6	70-90	10	50-60	10-20	5	2	2

Интервальная тренировка = Смешение разных техник, например: чередование типов ходьбы *Standard Swing* и *Double-step* по 5 минут каждый.

Даем описание всех трех техник ходьбы:

Standard swing (стандартный ход) – классический стиль.

Double-step (сдвоенный шаг) – применяется для пробежек и ходьбы вверх по склону.

Pendulum walk (маятниковый ход) – когда вы делаете 4 шага без опоры на палки и лишь 2 шага с их помощью. Эта техника удобна, когда из-за скорости нельзя отталкиваться палками при каждом шаге. Она также может вносить приятное разнообразие в обычную ходьбу.



Пример 6-недельной программы тренировок

Неделя 1

Ознакомьтесь с палками и их техникой посредством 30-минутных прогулок при **50-60%** от *ЧССмакс*. На первой неделе ваше тело разомнется и привыкнет к тренировочным палкам BungyPump.

Отдых: 0 дней

Почерпните Вдохновение в нашей подборке упражнений на разминку, силу и растяжку!

Неделя 2

Три дня 40-минутных прогулок при **50-60%** от *ЧССмакс*, и два дня 40-минутных прогулок при **60-70%** от *ЧССмакс*.

Организм начинает адаптироваться к новому режиму тренировок.

Отдых: 2 дня

Неделя 3

Для каждой из прогулок увеличьте продолжительность и темп. Установите режим три дня 50-минутных прогулок при **60-70%** от **ЧССмакс** и два дня 50-минутных прогулок при **70-80%** от **ЧССмакс**. Начинается сгорание калорий в вашем теле.

Отдых: 2 дня

Неделя 4

Для каждой из прогулок еще раз увеличьте продолжительность. Установите режим два дня 60-минутных прогулок при **60-70%** от **ЧССмакс** и три дня 45-минутных прогулок при **70-80%** от **ЧССмакс**. Идет интенсивное сгорание калорий в вашем теле.

Отдых: 2 дня

Неделя 5

К этому моменту вы уже опытный пользователь палок BungyPump. Снова увеличьте количество минут в каждой прогулке и ускорьтесь. Пусть будет три дня 60-минутных интервальных тренировок при **70-80%** от **ЧССмакс** и два дня 30-минутных интервальных тренировок при **80-90%** от **ЧССмакс**. Вы приходите в лучшую форму.

Отдых: 2 дня

Неделя 6

Вы уже ходите и упражняетесь во всю возможную силу. На последней неделе выжмите из себя максимум, то есть: два дня 60-минутных интервальных тренировок при **70-80%** *ЧССмакс*, еще два таких дня при **80-90%** *ЧССмакс*, и одна 30-минутная прогулка при **100%** *ЧССмакс*. Вы должны ясно увидеть результаты, как по расходу калорий, так и по выносливости.

Отдых: 2 дня

Учтите, что для достижения желаемого веса, или уровня тренировки, вам потребуется регулярно упражняться с палками BungyPump. Важно найти определенный баланс питания, упражнений и отдыха.

Верьте в себя и желаем удачи!

4. Подборка упражнений

4.1 Разминка и растяжка

Упражнения этого раздела годятся и для разминки и для растяжки.

Мах руками

Держите палки за середину. Взмахивая руками взад и вперед, ноги поднимайте до 90°, маршируя на месте. У руки и противоположной ей ноги направление взмахов совпадают.

<u>Усложнение</u>: Продолжайте маршировать, но сильнее пружиньте ногами и поднимайте их повыше.





Сгибание шеи

Обе палки держите в опущенных руках. Спина прямая, плечи опущены. Наклоните голову вправо и почувствуйте растяжение шеи. То же самое влево.





Пожимание плечами

Обе палки держите в опущенных руках. Спина прямая, плечи опущены. Многократно поднимайте плечи к ушам и снова опускайте.





Разворот корпуса

Держа палки за концы, заведите их за плечи. Ноги параллельно на ширине плеч. Помогая палками держать спину прямой, поверните верх корпуса вправо. То же движение повторите влево, т. д.





Растяжка плеч

Стойте, держа палки за концы над головой, соединив ступни. При прямой спине начните движения руками назад.





Качание полумесяца

Стойте, держа одну палку за концы над головой, слегка согнув руки. Весь торс сгибайте вправо в плоскости тела, но при неподвижных ногах и бедрах. Повторите то же движение влево.





Растяжка спины

Стойте с палкой за спиной в опущенных руках. Внешняя сторона ладоней обращена в сторону тела. Толкайте палки назад и вверх, чувствуя, как растягиваются руки и грудная клетка. Чередуйте движения с вариантом, когда внешняя сторона ладоней обращена от тела.





Подъем на цыпочки

Держа палки руками шире плеч, уприте их в пол перед собой. Ноги расставьте на ширину плеч. Одной ногой сделайте подъем на цыпочки и медленно опустите ее на всю ступню. То же – другой ногой, и т. д.





Растяжка подколенного сухожилия

Обе палки уприте в пол перед собой, держа в слегка согнутых руках. Выставьте вперед правую ногу носком вверх, пяткой на земле. Сгибайте левое колено, чувствуя, как у выставленной вперед ноги растягивается задняя часть бедра (подколенное сухожилие). Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Растяжка задней ноги

Обе палки уприте перед собой, держа в слегка согнутых руках. Одну полусогнутую ногу выставьте вперед на линию палок. Другую ногу отставьте, сделав ею большой шаг назад и вытянув. Обопритесь на переднюю ногу и сделайте ею полувыпад. Почувствуйте растяжение передних связок отставленной назад ноги.



4.1 Сила

Опора на крылья

Слегка согнутые руки расставьте, изобразив букву «Т». Спина прямая, плечи опущены. Ладони положите на верхние концы палок и нажмите на них. Следите за тем, чтобы во время нажатия двигались только мышцы рук.

<u>Усложнение:</u> Во время нажатия палок, удерживайте их в нижнем положении в течение 5 секунд и затем возвращайтесь в исходное положение.





Арка из спины

Расставьте ноги на ширину плеч, прогните вперед верхнюю часть корпуса так, чтобы из спины получилась арка. Ладонями вытянутых рук опирайтесь на поставленные перед собой палки. Нажимайте на палки, следя за тем, чтобы во время нажатия двигались только мышцы рук.

<u>Усложнение:</u> Во время нажатия палок, удерживайте их в нижнем положении в течение 5 секунд и затем возвращайтесь в исходное положение.





Скрещивание ног

Обе палки поставьте перед собой, руки шире плеч. Для равновесия ладони положите сверху на рукоятки. Одну ногу согните под прямым углом, положив лодыжку на противоположное колено. В такой позиции сохраняйте равновесие. Повторите упражнение, поменяв ноги.

<u>Усложнение:</u> Находясь в этом положении с растянутыми ногами напротив вашего тела, нажимайте обе палки. Одновременно, пытайтесь сгибать ваши колени.





Грудной жим

Одну палку держите перед грудью ладонями слегка согнутых рук. Опущенные плечи держите прямо. В таком положении сжимайте и отпускайте палку.

Усложнение: Одновременно со сжиманием палки, сгибайте колени.





Тонус рук

Одну палку держите над головой обеими руками, согнутыми под прямым углом. Плечи выпрямите и опустите. Держа палку, сжимайте ее и отпускайте.

Усложнение: В момент сжатия палки сгибайте колени.





Связанная спина

Одну палку держите двумя руками за спиной ниже пояса. Плечи выпрямите и опустите. Одновременно сжимайте палку двумя руками.





Вертикальное сжатие

Одну палку держите двумя руками за спиной вертикально. Одна рука ниже пояса, а другая над головой. В таком положении сжимайте палку двумя руками, затем отпускайте палку. Поменяйте руки и повторите упражнение.





5. Благополучие: комплексный подход

5.1 Рекомендации по питанию

Много теорий создано вокруг вопроса о том, что следует, есть, и чего избегать. Мы все разные и каждому нужно питание, соответствующее его организму и образу жизни. Что у нас общее, так это потребность в витаминах, минералах, углеводах, жирах и белках для того, чтобы функционировать и хорошо себя чувствовать. Познайте свое тело, и вам станет известно, какого рода диета для него нужна.

Например, сахар – источник быстрой энергии, но так же он быстро расходуется. Потребление сахара не решает радикально проблему длительных поставок энергии. Поедая много фруктов, овощей и орехов, мы покрываем большую часть потребностей тела, но надо помнить, что мы все разные, и важно выяснить, что лучше для вас. Организм всегда сигнализирует нам, нужно лишь прислушиваться к его сообщениям.

Углеводы

Углеводы - это обобщенное имя для сахара, крахмала и пищевых волокон. Они дают энергию для работы мускулов и мозговой деятельности. Углеводы можно найти в хлебе, макаронах, картофеле, рисе, фруктах и овощах.

Жиры

Жиры дают энергию для работы мускулов, но также помогают усвоению жизненно важных витаминов из пищи. Они дают большую часть энергии и способствуют смазке суставов. Жиры можно найти в молоке, сливках, маслах и мясе.

Белки (протеины)

Белок присутствует во всех клетках тела, и находится там, чтобы строить и восстанавливать мышцы. Он также вносит вклад в энергообеспечение. Белок содержится в мясе, рыбе, морепродуктах, яйцах, молоке и сыре.

Витамины и минералы

Витамины, минералы и антиоксиданты важны, так как способствуют, например, поддержанию здоровья и трансформации пищи в энергию. Антиоксиданты нужны, чтобы не допустить преждевременного старения и помочь в выведении из организма токсинов и тяжелых металлов. Большинство витаминов мы получаем из фруктов и овощей.



5.2 Душевное равновесие - Сосредоточение

Сосредоточиться - значит пребывать целиком в данном моменте, без всяких мыслей о прошлом или будущем. Осознать и включить все наши чувства: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Постигать свое тело и душу, предоставив мыслям свободно блуждать без разбора. Иметь способность останавливать мгновенья и пребывать в настоящем. Осознавать каждый момент и обретать свой внутренний покой.



Живите чувствами

Отдавайтесь своим чувствам - зрению, слуху, обонянию, вкусу и осязанию. Например, сядьте перед зажженной свечой, расслабьтесь под музыку и дышите ровно, наблюдая, как горит огонь. Приготовьте себе чашку чая и попробуйте погрузиться в текущее мгновенье. Не оставляйте в себе никаких мыслей, отпустите их, зато сосредоточьтесь на своих чувствах и зажженной свече. Этот пример покажет вам, как ощутить покой и присутствие, которые помогают гораздо легче справляться с бытовой стороной жизни.

Проверьте действие этой практики, тренируясь на природе. Обретайте истинное видение всех ее красот, впитывайте их, осязайте щеками ветер и обоняйте приносимые им запахи. Осознайте свои чувства и сосредоточьтесь на них, дышите легко и позвольте себе жить этим мгновеньем.

Чтобы наше тело работало оптимально, мы должны предоставить ему правильный образ мыслей, здоровое питание, много кислорода, физические упражнения и, не в последнюю очередь, много любви и заботы. И в результате мы ощутим здоровье и полноту жизни!



6. Приложение

6.1 История BungyPump

В 2000-е годы ходьба со скандинавскими палками стала излюбленной формой регулярных упражнений для многих людей в Швеции. Ее признали не только *адекватной* формой тренировок для людей среднего/старшего возраста, но также хорошим дополнением к занятиям тех, кто практиковал другие формы оздоровления, посещая фитнес клубы, классы аэробики и пр.

В 2007 году горстка энтузиастов в местности, известной в Швеции как Высокий Берег, задумалась над способом соединить преимущества ходьбы с палками с выгодами от занятий в зале. Если бы удалось упражнять мускулатуру спины и плечевого пояса в то самое время, когда дыхательная функция и общие показатели здоровья улучшаются за счет ходьбы, то вышел бы небывалый фитнесс-продукт! Так родился замысел тренировочных палок BungyPump.

За небольшой рабочей встречей в Крамфорсе последовали месяцы напряженной работы. Идеи, решения и образцы рождались и проверялись, сменяя друг друга. Наконец, в 2008 году действующая модель тренировочной палки со встроенной системой амортизации покинула рабочий стол и поступила на испытания. Команда справилась с задачей! Замысел стал реальностью.

Теперь, после воплощения идеи, встал вопрос о продвижения изделия на рынок. Как представить миру революционное изделие под названием BungyPump? Хотя разработчики создали фитнесс-продукт в законченном виде, они нуждались в помощи, чтобы реализовать рыночный потенциал своего творения.

К концу 2009 года у разработчиков BungyPump не осталось резервов для финансирования. Жизнь изделия могла на этом закончиться, и в дальнейшем о нем не знал бы никто, кроме членов команды. Судьбу BungyPump решила случайная встреча между одним из разработчиков и Леной Фрейлин, основателем и генеральным директором Sports Progress International AB.

Было подписано Соглашение о производстве и сбыте продукции, и в марте 2010 года изделие ВипдуРитр наконец появилось в Швеции. Оно мгновенно вызвало интерес на рынке! Авторитеты фитнеса вместе с медицинскими экспертами приветствовали ВипдуРитр как инновацию, приносящую выгоды каждому при любых занятиях — от спортивной элиты до пожилых людей, от экстремальных тренировок до программ реабилитации.

К 2011 году BungyPump стал одним из самых успешных фитнес-продуктов в Швеции. Было установлено партнерство со всеми крупными розничными сетями товаров для спорта и здоровья: Intersport, Stadium, TeamSportia, Sportsringen, Life, HälsoKraft, и многими другими.

В 2012 году Sports Progress International AB переехала на новую площадку и открыла новые рабочие места в связи с успешным продвижением BungyPump. Развитие кооперации с экспортными партнерами идет по всему миру через новый офис и филиал, открываемый в США. Судя по растущему интересу к продукту в Европе, Южной Америке, России, США, а также в Японии, история BungyPump только начинается!



Благодарим за ваш интерес и участие. Добро пожаловать на борт!

