

**TRENING FITNESS**

# TRENING FITNESS

- Do 1985 roku pojęcie FITNESS utożsamiano ze słowem AEROBIK
- Pod pojęciem AEROBIK rozumiano ćwiczenia fizyczne przy muzyce w szybkim tempie o charakterze tanecznym ukierunkowane na rozwój wytrzymałości aerobowej oraz siły.
- FITNESS to więcej niż ćwiczenia fizyczne to „POSTAWA FIT”

# FITNESS - POSTAWA FIT

To ogół świadomego i celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz na sprawność umysłu.

Zajęcia fitness jak widać obejmują swoim wpływem wszystkie sfery osobowości człowieka.

# NAJBARDZIEJ POPULARNE MODUŁY ZAJĘĆ FITNESS

# AEROBIK



# STEP



# BODY BALL





# PILATES





# INTERWAŁ



- trening na maszynach cardio  
(rowery, bieżnie steppery, itp.)



# OBJĘTOŚĆ TRENINGU FITNESS

- Czas trwania treningu zależy od modułu zajęć  
Im bardziej intensywne zajęcia tym krótszy  
czas ich trwania.
- Średni czas to 45-60 min

# CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

- **Trening fitness** należy wykonywać regularnie, najlepiej 3-4 razy w tygodniu (jeden dzień przerwy potrzebny jest dla regeneracji mięśni i odpoczynku).
- Regularne ćwiczenie to gwarancja sukcesu

# INTENSYWNOŚĆ TRENINGU

Intensywność treningu **fitness** powinna być dostosowana do wieku, płci, poziomu zdrowia i sprawności ćwiczącego.

# OBLICZANIE OPTYMALNEGO ZAKRESU TĘTNA TRENINGOWEGO METODĄ UPROSZCZONĄ

1. Obliczyć MHR (maksymalne tętno treningowe)

$$\text{MHR} = 220 - \text{wiek}$$

2. Pomnożyć MHR X 55% i MHR X 85 %

*Przykład:*

*Kobieta ma lat 40*

$$\text{MHR} \quad 220 - 40 = 180$$

$$180 \times 55\% = 99 \quad 180 \times 85 = 157$$

***Kobieta powinna ćwiczyć w zakresie tętna 99-157***

# STREFY INTENSYWNOŚCI

- Niska intensywność treningu cardio: 50-60% HR max, zalecana jest dla osób początkujących, poprawia kondycję organizmu, redukuje stres.
- Umiarkowana intensywność treningu cardio: 60-70% HR max, zalecana dla osób chcących pozbyć się zbędnych kalorii.
- Wysoka intensywność treningu cardio: 70-80% HR max, zwiększa wydolność i wytrzymałość organizmu.
- Bardzo wysoka intensywność treningu cardio: 80-90% HR max, trening cardio przeznaczony dla osób o wysokiej sprawności fizycznej, zwiększa przyrost masy mięśniowej.
- Ekstremalna intensywność treningu cardio: HR powyżej 90%; jest to maksymalny możliwy wysiłek, trening taki można wykonywać tylko przez krótki czas



# STREFY INTENSYWNOŚCI

W treningu FITNESS zaleca się  
ćwiczyć w intensywności

55%-85% maksymalnego tętna  
treningowego

**!!!Oblicz Swoje tętno treningowe!!!**

# SFERY ODDZIAŁYWANIA TRENINGU FITNESS

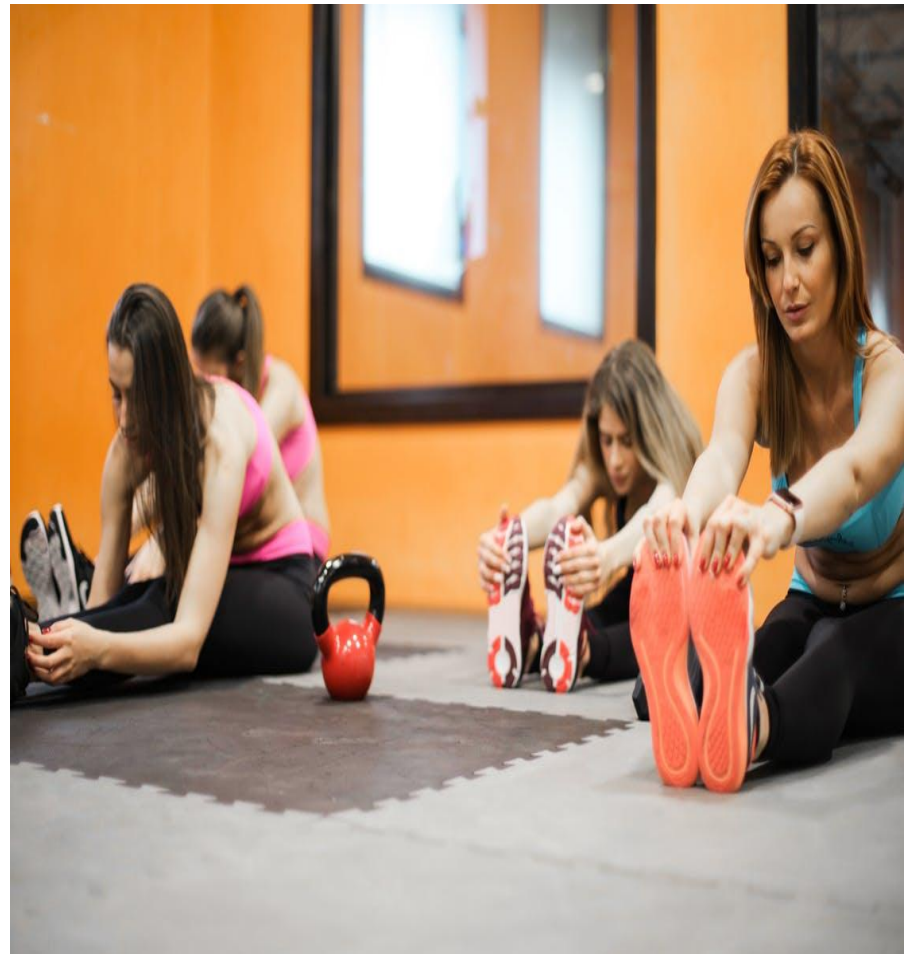
- **oddziaływanie fizyczne**
- **oddziaływanie psychiczne**
- **oddziaływanie społeczne**
- **oddziaływanie emocjonalne**
- **oddziaływanie kinestetyczne**

# Oddziaływanie fizyczne

redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej,  
wzrost gęstości tkanki kostnej,  
zwiększenie wydolności krążeniowo-oddechowej,  
wzrost siły i wytrzymałości mięśni,  
wzrost VO2 max,  
rozwój koordynacji ruchów,  
zwiększenie zakresu ruchomości i stabilności stawów,  
stymulacja układu odpornościowego itp

# Oddziaływanie psychiczne

redukcja stresu i  
umiejętność relaksacji,  
poprawa samopoczucia,  
samoakceptacja,  
wzrost motywacji do  
działania na rzecz siebie  
i innych,  
świadomość potrzeby  
ruchu



# Oddziaływanie społeczne

- Umiejętność integracji w grupie,
- Nowe kontakty towarzyskie,
- Wymiana poglądów,
- Akceptacja innych



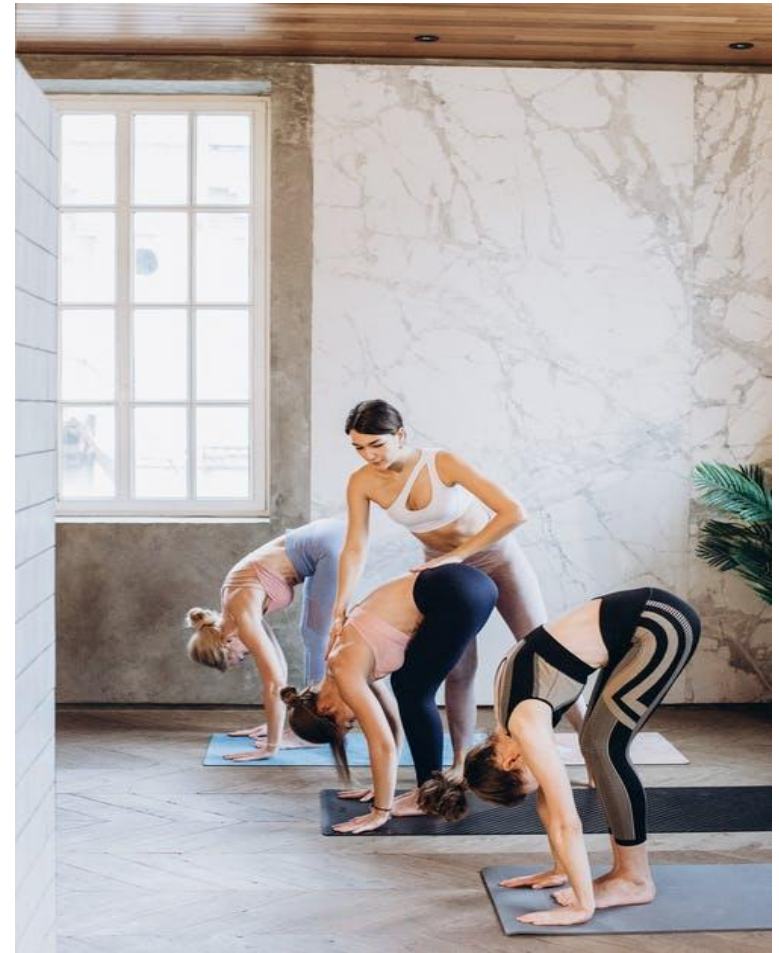
# Oddziaływanie emocjonalne

wzrost motywacji do  
pracy nad sobą,  
zaangażowanie w pracę  
nad własną osobowością,  
satysfakcja z własnych  
dokonań,  
asertywność



# Oddziaływanie kinestetyczne

wyczucie własnego  
ciała,  
lepsza kontrola i  
ekonomika ruchów,  
świadomość własnej  
fizyczności





# Trening FITNESS

- **Trening FITNESS przeznaczony jest dla wszystkich osób bez względu na wiek, płeć i poziom wydolności fizycznej, a także cel jaki ćwiczący chce osiągnąć (odchudzanie, poprawa wydolności i kondycji, dobre samopoczucie) .**

**Jednak warunkiem skuteczności ćwiczeń jest ich regularne wykonywanie, odpowiednia intensywność zajęć i czas ich trwania.**

**Dziękuję za uwagę**



# Źródła

***Fitness- Metodyka i praktyka. Dorota Olex, Katowice 2001***

***Body life. Fachowe Czasopismo Branży Fitness***

*Pod red. Jana Górskiego "Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego",  
Wyd.Lekarskie PZWL, W-wa 2001*