

Методическое руководство по организации занятий на тренажерах Aquagut

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Принципы тренировки и упражнения	4
Схемы тренировки	5
Основа для начальной программы повышения мышечной выносливости	6
Основа для промежуточной программы повышения мышечной выносливости	7
Основа для продвинутой программы повышения мышечной выносливости	8
Продолжительность программ	9
Основная расстановка системы Aquagut - Схема бассейна	11
Aquagut и аэробика	12
Продолжительность программ Aquagut/ аэробика	13
Aquagut/ аэробика – Схема бассейна	14
Aquagut и плавание	15
Продолжительность программ Aquagut/ плавания	17
Aquagut/ плавание – Схема бассейна	18
Aquagut, плавание и аэробика	19
Продолжительность программ Aquagut/ плавание/ аэробика	20
Aquagut/ плавание/ аэробика – Схема бассейна	21
Aquagut, плавание, аэробика и кардиотренинг	22
Продолжительность программ Aquagut/ плавание/ аэробика/ кардиотренинг	22
Aquagut/ плавание/ аэробика/ кардиотренинг –Схема бассейна	23
Занятие Aquagut по всей площади бассейна	24
Занятие Aquagut по всей площади бассейна – Схема бассейна	25
Расписание работы бассейна	26
Приложение 1 Тренировка сердечного ритма	28

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональный комплекс тренажеров Aquagum превратит любой бассейн глубиной более 1,1 м в водный тренажерный зал. Включает восемь съемных компактных тренажеров, которые устанавливаются на борт бассейна, при необходимости легко снимаются и перемещаются.

Комплекс использует естественные свойства воды – выталкивающую силу и сопротивление, для проведения абсолютно безопасной и полноценной тренировки всего тела.

Это единственный на рынке комплекс аква тренажеров, занятия на котором включают все элементы фитнеса: развитие мышечной выносливости, силы, гибкости и координации, аэробную и кардионагрузку.

Уникальный комплекс для увеличения прибыли фитнес клубов и бассейнов

Тренажеры Aquagum – это небанальная альтернатива скучному фитнесу. Люди устали от «железа» и степов, классический фитнес, каким он является сейчас, менее интересен. Занятия на аква тренажерах гораздо веселее, эффективнее, и самое главное более безопасные, принцип работы тот же. Ведь для клиента важно, чтобы занятия были с реальной пользой и в удовольствие!

Уникальный комплекс для оздоровления и реабилитации

Тренажеры Aquagum успешно используются в медико-реабилитационных и оздоровительных учреждениях, делая их услуги более эффективными. Безопасные и комфортные занятия на тренажерах Aquagum, в сочетании с методами традиционной медицины и аппаратной физиотерапии, помогают решить многие проблемы здоровья человека.

Подходит для всех

Система Aquagum подходит для всех: опытных и неопытных пользователей, спортсменов и любителей, пожилых и молодых, мужчин и женщин, умеющих и не умеющих плавать, а также тех, кто проходит ортопедическое лечение или реабилитацию. Система Aquagum делает уникальным любой комплекс упражнений вне зависимости от целевой аудитории.

Решает реальные проблемы

Система Aquagum позволяет решать некоторые серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, от ожирения до демографических изменений связанных с увеличением продолжительности жизни и как следствие увеличением численности людей пожилого возраста. Данная система идеально подходит для того, чтобы воспользоваться обеими возможностями.

Высококачественный надежный продукт из Японии

Все тренажеры Aquagum сконструированы в соответствии с самыми высокими требованиями, изготовлены из нержавеющей стали 316L и включают внутренние компоненты, специально разработанные для применения в хлорированной воде. Для владельца это означает меньшую потребность в обслуживании, а для пользователя – гарантию безопасности тренировки.

Новейшие технологии

Уникальный запатентованный метод монтажа позволяет быстро, просто и безопасно установить и снять тренажеры. Несложная конструкция каждого тренажера обеспечивает простоту эксплуатации, подходит для проведения занятий с инструктором или просто для дополнительного самостоятельного использования клиентами. Такая мобильность и универсальность позволяют максимально эффективно использовать имеющуюся площадь бассейна.

Несомненно, инвестиции в Aquagym позволят максимально эффективно использовать имеющееся пространство бассейна, повысят прибыльность, и как результат, довольные клиенты будут возвращаться к вам снова и снова.

Данное Руководство содержит информацию о том, как максимально эффективно и прибыльно использовать систему Aquagym для проведения упорядоченной, безопасной и эффективной тренировки.

Компания Daileo понимает, что условия во всех бассейнах различаются. Информация в данном руководстве получена на основе реальных установок Aquagym, отражает реальные ожидания на основе конкретных методик и, следовательно, ожидаемые показатели, в конечном счете, диктуются локальными факторами.

Дополнительная полезная информация содержится в Руководстве по работе с тренажерами, которое включает базовые упражнения для каждого тренажера.

Просим принять во внимание, что материалы данного Руководства разработаны и принадлежат компании Daileo, Япония.

Свяжитесь с нами, если вы собираетесь использовать данную информацию в публичных или коммерческих целях.

ООО «Аквагум Рус»

Эксклюзивный дистрибьютор в России, Белоруссии, Казахстане.

Тел.: +7 495 642 56 21

Эл. почта: info@aquagym.ru

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНКА

Перед каждой тренировкой важно проводить тщательную разминку. Она делается рядом с бассейном под руководством инструктора, который следит за тем, чтобы разминка была безопасной и эффективной. Рядом с бассейном следует разместить постер с изображением правильных способов растяжки. Инструкторы, проводящие разминку, должны иметь четкое представление об этом этапе. Они должны знать о рисках, связанных с неправильным выполнением упражнения, а также знать порядок разминки частей тела и групп мышц.

Порядок проведения упражнений указан на постере вместе с обучающей программой. Во время разминки инструктор должен продемонстрировать и объяснить правильный способ выполнения каждого упражнения. Разминка должна продолжаться приблизительно 8-10 минут с последующим выполнением некоторых упражнений для повышения сердечного ритма, чтобы подготовить тело к более энергичной нагрузке, чем обычно. Для этого этапа тренировки обычно бывает достаточно четырех-пяти заплывов вдоль бассейна (в зависимости от умения плавать и степени подготовки).

РАЗМИНКА = 8-10 МИН. ЗАНЯТИЙ С ИНСТРУКТОРОМ, ЗАТЕМ 4-5 ЗАПЛЫВОВ ВДОЛЬ БАССЕЙНА.

По окончании разминки пульс участится, тело будет подготовлено к нагрузке на тренажерах.

ЗАМИНКА

Заминка по окончании тренировки так же важна, как и разминка-разогрев. Это позволит телу постепенно и естественным образом вернуться к нормальной частоте дыхания и пульса. По окончании тренировки не следует резко останавливаться и подвергать тело контрастным воздействиям. Прежде чем выйти из воды нужно немного поплавать. Для этого хватит пары заплывов вдоль бассейна. Затем нужно выйти из воды и сделать несколько растяжек, подобно тем, которые делались во время разогрева. Также рекомендуется пару минут походить вокруг бассейна.

Заминка снижает риск травм после упражнений и в период между занятиями, уменьшает выработку молочной кислоты, которая, оставаясь в тканях, вызывает скованность мышц и суставов. Только почувствовав, что тело вернулось в НОРМАЛЬНОЕ состояние, можно идти переодеваться. После тренировки также возможно головокружения, особенно при выходе из воды на сушу. Заминка также уменьшит этот эффект. Процесс заминки должен занимать примерно 8-10 минут и включать (достаточную) растяжку всех групп мышц.

ЗАМИНКА = 2-3 МЕДЛЕННЫХ ЗАПЛЫВА ВДОЛЬ БАССЕЙНА, ЗАТЕМ 8-10 МИН. РАСТЯЖЕК. ТАКЖЕ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, НЕБОЛЬШАЯ ПРОГУЛКА.

Все участники должны выполнять заминку после любой программы. Она всегда выполняется под руководством инструктора.

СХЕМЫ ТРЕНИРОВКИ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Для проведения эффективной и безопасной программы тренировок, необходимо соблюдение определенных принципов. Следует отметить, что идентичные программы никогда не дают одинакового результата для двух разных пользователей. График тренировки всегда индивидуален и приспосабливается под потребности каждого участника.

Далее представлена программа для тех, кто только начинает использовать систему Aquaduct. Тренировка в воде может показаться более простой, но следует следить за тем, чтобы не переутомиться, пока пользователь не будет в полной мере готов к увеличению нагрузки. Сила выталкивания воды помогает выполнять упражнения легче, но достигаемый эффект аналогичен результату тренировки на суше.

Принципы тренировки следующие:

Частота

Это частота выполнения программы. Для усиления эффекта рекомендуется проводить 3 тренировки в неделю.

Интенсивность

Это метод выполнения упражнения. Начинающие и менее подготовленные пользователи должны наращивать количество упражнений; более подготовленные – время тренировки. Интенсивность программы должна подходить для каждого участника, чтобы выполнение программы было удобно для всех. Интенсивность тренировок можно увеличить через шесть недель. Это позволит усложнить схему тренировки, увеличив число упражнений или занимаясь по комбинированной программе (см. далее). Для усиления эффекта через шесть недель необходимо увеличить нагрузку.

Продолжительность

Минимальная продолжительность тренировки составляет 20 минут за сеанс. Время начинается с момента, когда сердечный ритм участится (температура тела повысится, пульс учащен). См. Приложение 1 «Тренировка сердечного ритма». Чтобы увеличить время можно дольше работать по выбранной программе или комбинировать разные программы.

ОСНОВА ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Основная программа развития мышечной выносливости включает 15 повторов на каждом тренажере, независимо от того, насколько простым кажется упражнение. Прежде чем перейти к следующему тренажеру, необходимо отдохнуть 30 секунд. Пройдя все 8 тренажеров необходимо сделать перерыв 1 минуту, прежде чем приступить ко второму кругу из 15 повторов на каждом тренажере. Затем снова 1 минута отдыха и третий круг.

15 ПОВТОРОВ/30 СЕКУНД ОТДЫХ + 1 МИНУТА ОТДЫХА В КОНЦЕ КАЖДОГО КРУГА x 3 РАЗА

Для начинающих следует настроить тренажеры так, чтобы обеспечить минимальную нагрузку. Опытные пользователи должны настроить тренажеры на среднюю/максимальную нагрузку.

Базовая программа выполняется три раза в неделю в течение 6 недель.

За начальной программой идет следующая 6-недельная программа, состоящая уже из 20 повторов на каждый тренажер.

Если выполняется лишь базовый курс, то для увеличения интенсивности можно добавить еще по 5 повторов на тренажер.

6-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС = 3 x 20-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В НЕДЕЛЮ

ОСНОВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Принципы аналогичны начальной программе. Участник должен выполнить:

6-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС = 3 × 20-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В НЕДЕЛЮ

Вместо кол-ва повторов теперь можно увеличить продолжительность. Более сложные программы, где пользователи организуют тренировку по времени, а не по количеству повторов, возможны при помощи таймера, встроенного в каждый тренажер Aquadut. Предлагаемая исходная точка – 30 секунд тренировки и 30 секунд отдыха на каждый тренажер, по три круга.

30 СЕКУНД НАГРУЗКИ/30 СЕКУНД ОТДЫХА НА КАЖДЫЙ ТРЕНАЖЕР + 1 МИНУТА ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ x 3 РАЗА

Для повышения интенсивности по окончании каждой 6-недельной программы время тренировки увеличивается, а время отдыха сокращается. Рекомендуемое соотношение нагрузки/отдыха по окончании 1 программы:

Программа 2	30н/15о
Программа 3	45н/30о
Программа 4	45н/15о
Программа 5	60н/30о
Программа 6	60н/15о

Интенсивность нагрузки можно регулировать, меняя соотношение нагрузки/отдыха, как предложено выше.

ОСНОВА ДЛЯ ПРОДВИНУТОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Прежде чем начинать программу, инструктор должен убедиться, что участники освоили программы более низкого уровня или имеют достаточный уровень подготовки.

Как только пользователь дойдет до промежуточной Программы 6, можно снова увеличить время нагрузки. Тренировке должна предшествовать тщательная разминка с последующим длительным остыванием и растяжкой. Присутствие инструктора на данном этапе зависит от участника.

Для составления программы тренировки для данного уровня в качестве исходной точки рекомендована 60-секундная нагрузка. Программа 1 включает:

60 СЕКУНД НАГРУЗКИ/30 СЕКУНД ОТДЫХА НА КАЖДЫЙ ТРЕНАЖЕР + 30 СЕКУНД ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ × 3 РАЗА

Рекомендованное соотношение нагрузки/отдыха по окончании Программы 1:

Программа 2	90н/30о
Программа 3	120н/30о
Программа 4	150н/30о
Программа 5	180н/30о
Программа 6	210н/30о

Интенсивность программы можно увеличивать быстрее, чем на предыдущих этапах, и вместо 6 недель переход между программами можно выполнять еженедельно, отводя для каждой программы по неделе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ

Далее указано расчетное время выполнения основной, промежуточной и продвинутой программ, описанных выше.

Начальная программа

Поскольку на данном этапе определяется количество подходов, а не время, то сложно рассчитать его продолжительность. Предполагается примерно 20 секунд на тренажер.

20 с. × 24 тренажера	= 8.00 минут
30 с. × 21 отдых	= 10 минут 30 секунд
Время отдыха на круг × 2	= 2 минуты
Общее время (плюс разминка и заминка)	= 20 минут 30 секунд

Промежуточная программа

Для данного этапа рассчитано два времени – для программы 1 и для программы 6.

Программа 1

30 с. × 24 тренажера	= 12 минут
30 с. × 21 отдых	= 10 минут 30 секунд
Время отдыха на круг × 2	= 2 минуты
Общее время (плюс разминка и заминка)	= 24 минуты 30 секунд

Программа 6

60 с. × 24 тренажера	= 24 минут
15 с. × 21 отдых	= 5 минут 15 секунд
Время отдыха на круг × 2	= 2 минуты
Общее время (плюс разминка и заминка)	= 31 минута 15 секунд

Продвинутая программа

Для данного этапа рассчитано два времени – для программы 1 и для программы 6.

Программа 1

60 с. × 24 тренажера = 24 минуты

30 с. × 21 отдых = 10 минут 30 секунд

Время отдыха на круг × 2 = 1 минута

**Общее время
(плюс разминка и заминка) = 35 минут 30 секунд**

Программа 6

210 с. × 24 тренажера = 84 минуты

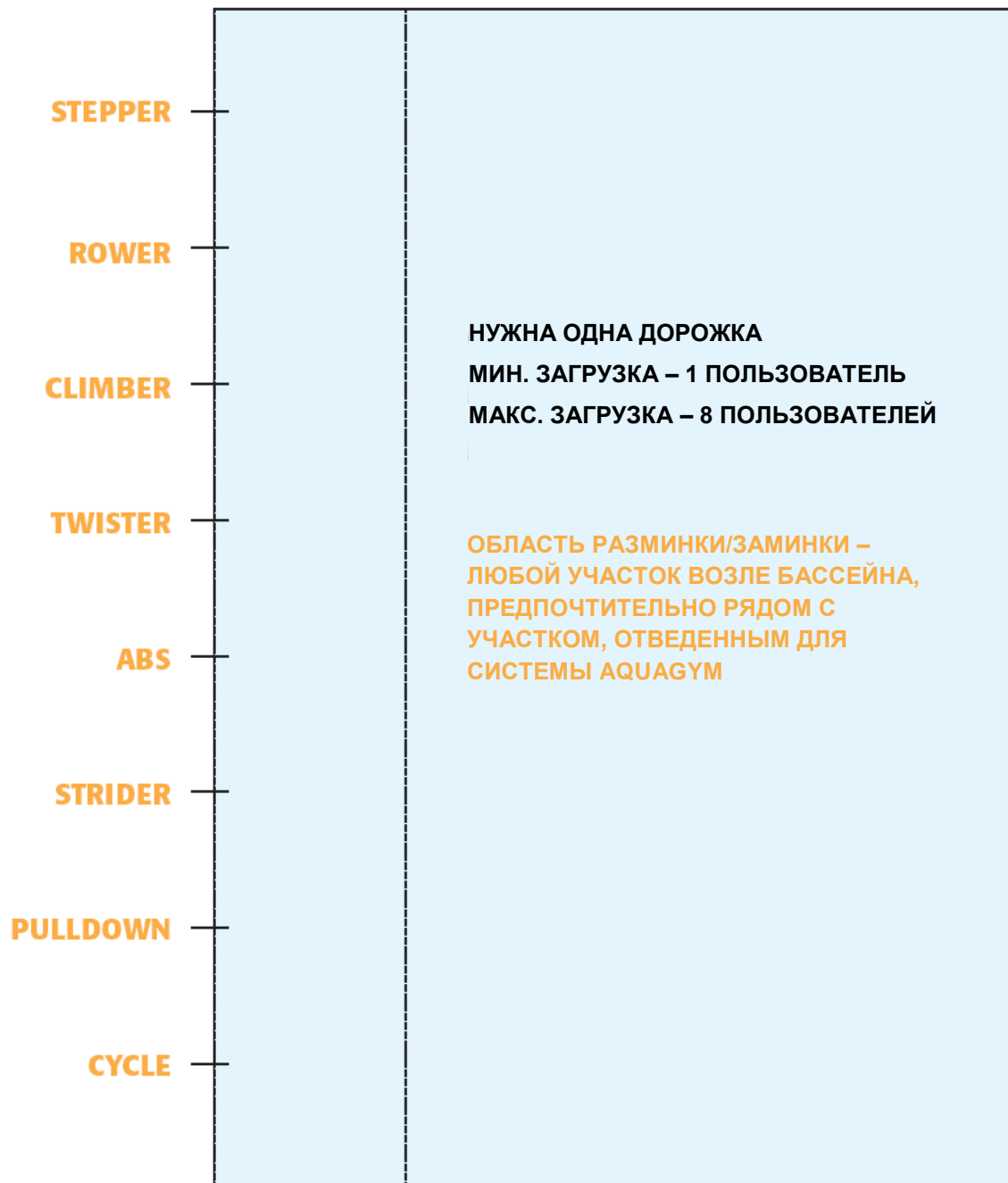
30 с. × 21 отдых = 10 минут 30 секунд

Время отдыха на круг × 2 = 1 минута

**Общее время
(плюс разминка и заминка) = 95 минут 30 секунд**

AQUAGYM

СХЕМА БАССЕЙНА



AQUAGYM И АЭРОБИКА

АЭРОБНУЮ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЛИБО САМОСТОЯТЕЛЬНО МЕЖДУ ТРЕНАЖЕРАМИ, ЛИБО В ГРУППЕ ПО ОКОНЧАНИИ КАЖДОГО КРУГА

Минимальное число пользователей = 1

Максимальное число пользователей = 16

Aquagym/аэробика (индивидуально)

Порядок проведения каждого сеанса зависит от метода упражнения на тренажерах. Если программа основана на количестве упражнений, то аэробная часть выполняется в виде повторений. Если же программа основана на времени тренировки, то аэробные упражнения выполняются в соответствии с остальной частью программы.

Идея заключается в том, чтобы выполнять аэробные упражнения между подходами к разным тренажерам.

Aquagym/аэробика (в группе)

Альтернативный метод прохождения комбинированной программы заключается в выполнении аэробных упражнений под руководством инструктора. Участники остаются в воде, а квалифицированный инструктор показывает упражнения, стоя на видном месте возле бассейна. Разбивка круга может быть длинной или короткой по усмотрению, а именно:

1 КРУГ ТРЕНАЖЕРОВ, ЗАТЕМ ГРУППОВАЯ АЭРОБИКА МЕЖДУ КРУГАМИ 1,2,3, НАПРИМЕР, В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ

или

ТРИ ПОЛНЫХ КРУГА И В КОНЦЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если аэробные упражнения запланированы в конце занятия, то их продолжительность можно увеличить до 15 минут, в зависимости от длины и организации схемы Aquagym.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ AQUAGYM/АЭРОБИКА

Расчетное время занятия по начальной программе, описанной выше, с промежуточными сеансами аэробики:

20 с. x 24 тренажера	= 8 минут
20 с. x 24 аэробных упражнения	= 8 минут
30 с. x 45 отдых	= 22 мин. 30 с.
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка и заминка)	= 40 мин. 30 с.

Расчетное время занятия по начальной программе, описанной выше, с сеансом аэробики в конце каждого круга:

Общее время см. на стр. 9	= 20 минут 30 секунд
10 мин. аэробики x 3	= 30 минут
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка и заминка)	= 50 мин. 30 с.

Расчетное время занятия по начальной программе, описанной выше, с сеансом аэробики в конце занятия:

Общее время см. на стр. 9	= 20 минут 30 секунд
15 мин. аэробики x 1	= 15 минут
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка и заминка)	= 35 мин. 30 с.

AQUAGYM / АЭРОБИКА

СХЕМА БАССЕЙНА



AQUAGYM И ПЛАВАНИЕ

Данный тренинг похож на предыдущий, включающий аэробику.

Мин. число пользователей = 1
Макс. число пользователей = 16

Плавательная часть занятия выполняется либо между прохождением тренажеров, либо отдельно в конце каждого круга. Так как эта тренировка более интенсивна, то она обычно вводится на промежуточном уровне.

Интервал между плаванием определяется либо по числу подходов, либо по времени, как отмечалось ранее. Между подходами к тренажерам участник должен проплыть по ширине, оставаясь вблизи следующего тренажера. Это позволит участникам максимально использовать периоды нагрузки и отдыха. Темп плавания должен быть достаточно интенсивным для обеспечения тренировки сердечнососудистой системы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ

Как и в предыдущем сеансе занятий с аэробикой, сеанс плавания можно добавлять в конце каждого круга. В этом случае минимальное рекомендуемое время заплыва составляет 5 – 10 минут. Разумеется, основным фактором выбора продолжительности плавания является умение плавать и уровень физической подготовки участников. Для повышения выносливости сердечнососудистой системы можно менять (увеличивать) продолжительность плавания при каждой тренировке, либо увеличивать интенсивность упражнений.

Например, чтобы увеличить нагрузку от одной тренировки, можно увеличивать время плавания с каждым кругом на 1 минуту.

Круг 1 = Плавание в течение 5 минут
Круг 2 = Плавание в течение 6 минут
Круг 3 = Плавание в течение 7 минут

Такого увеличения можно добиться постепенно за несколько тренировок.

Если выбран вариант плавания по окончании тренировки после выполнения всех трех кругов, то рекомендуется плавать минимум в течение 15 минут. Время также варьируется в зависимости от уровня физической подготовки участников и целей тренировки.

МЕТОДЫ ВВЕДЕНИЯ ПЛАВАНИЯ

Есть несколько вариантов введения плавания. Однако для плавания кругами в одном направлении необходимо достаточно свободного пространства. Важно, чтобы плавающие знали направление заплыва. По возможности групповой заплыв выполняется по длине бассейна.

Плывать можно либо баттерфляем (по выбору пловца), либо, при наличии возможности, плавательные движения выполняются отдельно. Решение принимается участником или в зависимости от графика/программы, составленной инструктором. Стил плавания может быть таким, какой предпочитает участник, либо рекомендованный график упражнений, составленный инструктором/тренером.

Для составления программы стилей плавания необходимо сделать акцент на конкретные применения/навыки для каждого круга/периода тренировки. Если сеанс плавания выполняется между подходами на тренажерах, предлагается следующая схема:

Круг 1	Тренажеры	Стил плавания	Только руки
Круг 2	Тренажеры	Стил плавания	Только ноги
Круг 3	Тренажеры	Стил плавания	Баттерфляй

Если заплыв выполняется по завершении каждого круга, то можно использовать данную схему, меняя стил плавания с каждым кругом. Если плавание проводится по окончании всей тренировки, то для каждого стили плавания отводится, как минимум пять минут.

Хотя основной целью плавания является отработка стили плавания, она также позволяет увеличить выносливость сердечнососудистой системы, при условии достаточного периода нагрузки и интенсивности. Важно, чтобы участники старались сохранить заданный стил и интенсивность в течение всей программы. Инструкторы должны внимательно следить за выполнением и подстраивать программу под каждого клиента.

Зачастую при сочетании тренировки Aquagym с плаванием участники не знакомы с идеей отработки техники плавания и потому им может потребоваться помощь в выполнении, например, упражнений только на ноги и пр. Проведение такой тренировки НЕ обязательно, но часто является полезной альтернативой для тех, кто регулярно посещает занятия и желает попробовать что-то новое.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ AQUAGYM/ПЛАВАНИЯ

Расчетное время занятия по начальной программе по числу подходов, с промежуточными сеансами плавания:

20 с. x 24 тренажера	= 8 минут
20 с. x 24 плавания	= 8 минут
30 с. x 45 отдых	= 22 мин. 30 с.
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 40 мин. 30 с.

Расчетное время занятия по начальной программе по времени тренировки, с промежуточными сеансами плавания:

1 мин. x 24 тренажера	= 24 минуты
1 мин. x 24 плавания	= 24 минуты
30 с. x 45 отдых	= 22 мин. 30 с.
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 72 мин. 30 с.

Расчетное время занятия по начальной программе по времени тренировки, с сеансом плавания длиной 5 минут в конце каждого круга:

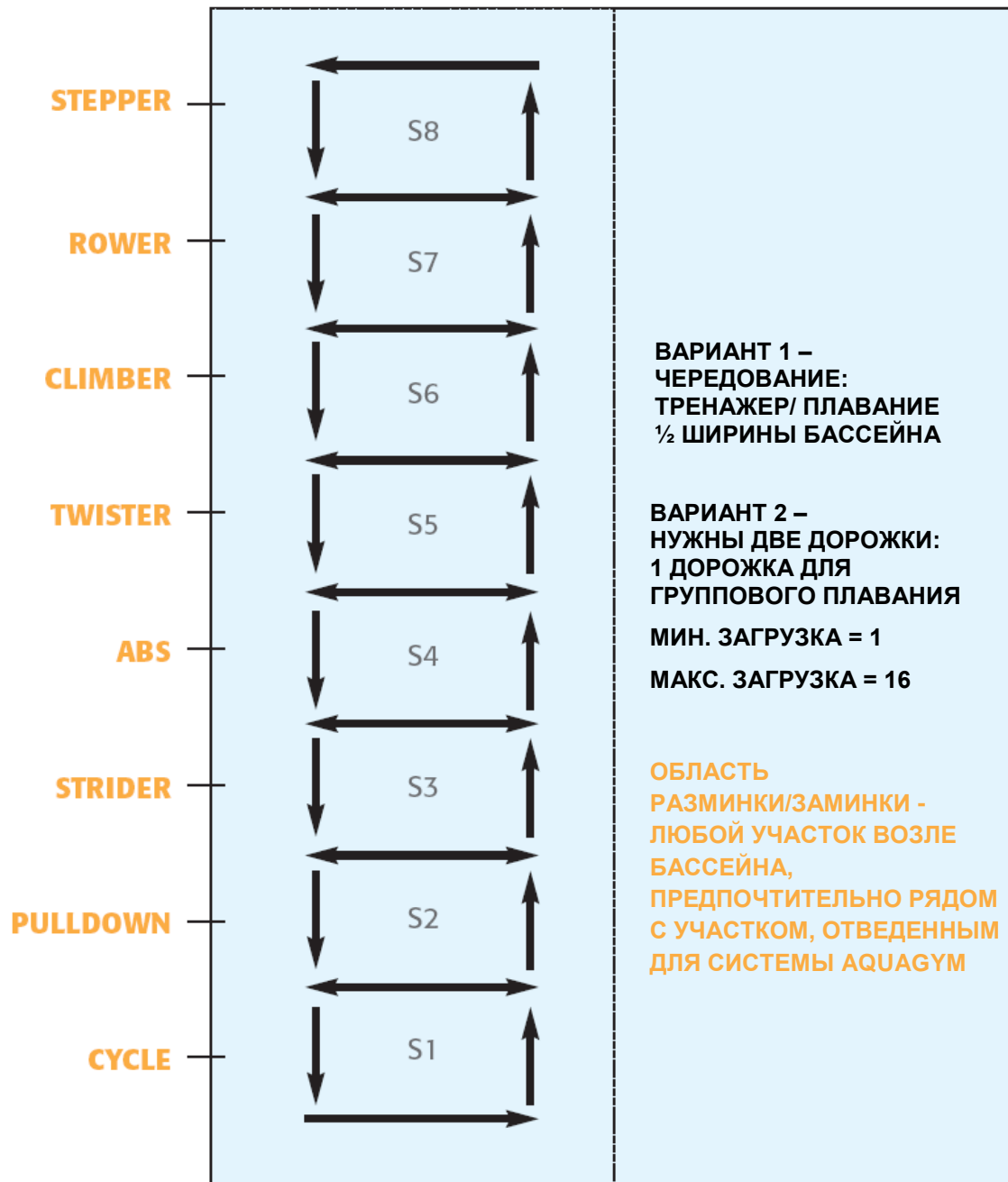
1 мин. x 24 тренажера	= 24 минуты
30 с. x 24 отдых	= 12 минут
5 мин. плавания на круг x 3	= 15 минут
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 53 минуты

Расчетное время занятия по начальной программе по времени тренировки, с сеансом плавания в конце занятия:

1 мин. x 24 тренажера	= 24 минуты
30 с. x 21 отдых	= 10 минут 30 секунд
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
Сеанс плавания 15 мин. x 1	= 15 минут
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 51 минута 30 секунд

AQUAGYM/ ПЛАВАНИЕ

СХЕМА БАССЕЙНА



AQUAGYM, ПЛАВАНИЕ И АЭРОБИКА

Тренажеры Aquagym можно сочетать с любыми другими тренировками и типами упражнений. Ранее уже были рассмотрены варианты сочетания с аэробикой и плаванием по отдельности. Однако все три вида тренировки с небольшими изменениями можно объединить в одну эффективную тренировку, максимально задействовав свободное пространство бассейна и разместив больше участников. В этом случае максимальное число участников составляет 24 человека.

ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРОГРАММА

Метод 1

После упражнения на каждом тренажере проводится сеанс аэробики с последующим сеансом плавания. Важно не забывать о периодах отдыха между каждым сеансом, включая аэробику и плавание. Такой режим тренировки наименее интенсивен. Продолжительность сеансов аэробики и плавания зависит от времени упражнения на каждом тренажере.

Метод 2

После упражнения на каждом тренажере проводится сеанс аэробики, а для сеанса плавания отводится время в конце каждого круга. Продолжительность каждого сеанса плавания равно общему времени упражнения на тренажерах, т.е. 4 минутам.

Метод 3

После упражнения на каждом тренажере проводится сеанс плавания, а для сеанса аэробики отводится время в конце каждого круга. Продолжительность также равна общему времени упражнения на тренажерах, т.е. 4 минутам.

Метод 4

Данный метод предполагает более интенсивную нагрузку, поскольку сеансы аэробики и плавания проводятся в виде блоков. Предлагается поддерживать высокую интенсивность тренировки в каждом блоке в течение 5 минут. Блоки выполняются между кругами. В самом конце занятия можно поочередно выполнить блок плавания длиной 15 минут и блок аэробики длиной 15 минут (после завершения 3 кругов на тренажерах).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ AQUAGYM/ ПЛАВАНИЕ/ АЭРОБИКА

Метод 1 Расчетная продолжительность

30 с. x 24 тренажера	= 12 минут
30 с. x 24 плавания	= 12 минут
30 с. x 24 аэробики	= 12 минут
30 с. x 69 отдых	= 34 мин. 30 с.
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 72 мин. 30 с.

Методы 2 и 3 Расчетная продолжительность

30 с. x 24 тренажера	= 12 минут
30 с. x 24 плавания или аэробики	= 12 минут
30 с. x 45 отдых	= 22 мин. 30 с.
4 мин. плавания или аэробики x 3	= 12 минут
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 60 мин. 30 с.

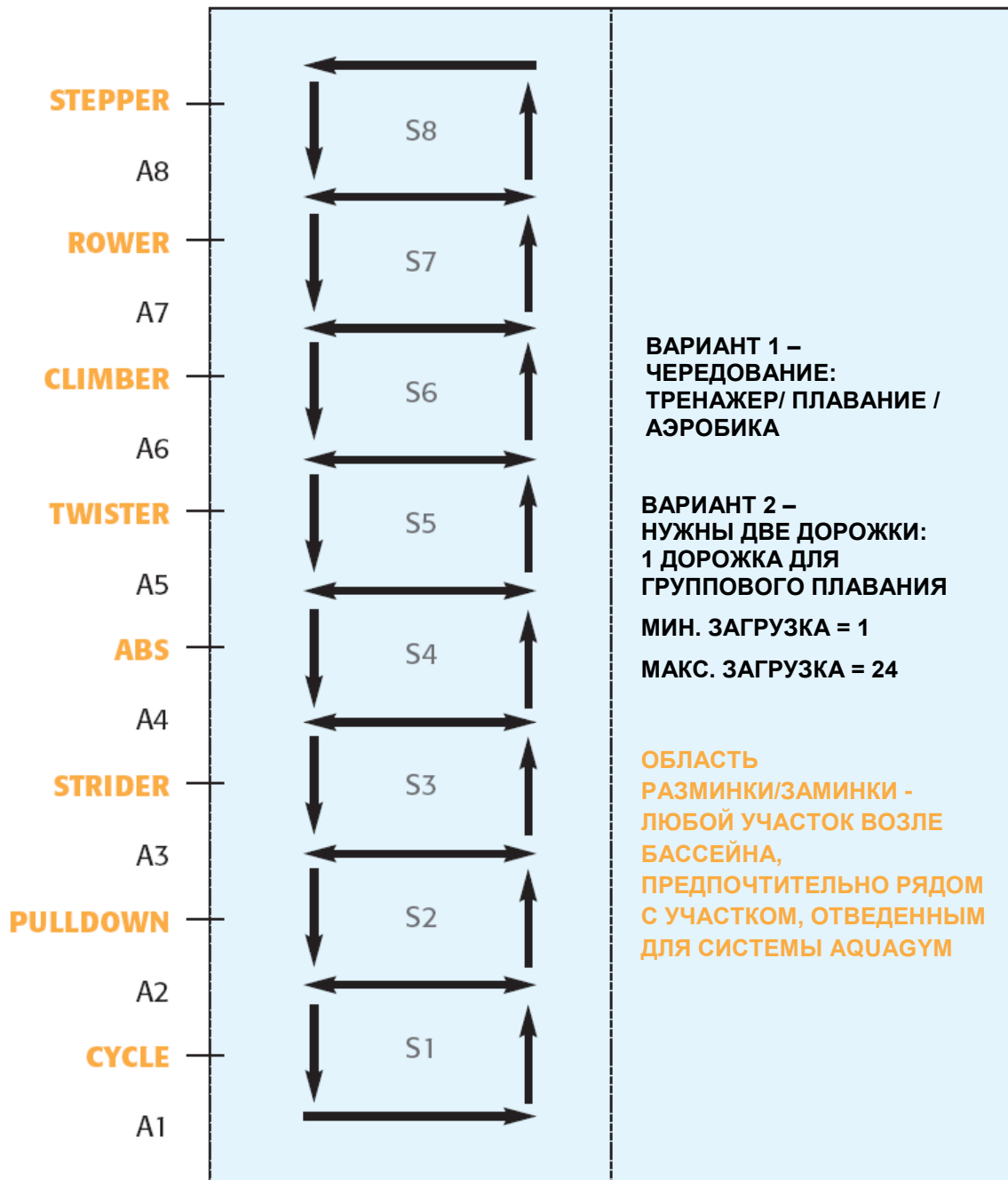
Метод 4 Расчетная продолжительность

30 с. x 24 тренажера	= 12 минут
30 с. x 21 отдых	= 10 мин. 30 с.
5 мин. плавания x 3	= 15 минут
5 мин. аэробики x 3	= 15 минут
Время отдыха на круг x 2	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/заминка)	= 54 мин. 30 с.

Хотя продолжительность тренировки по Методу 4 наименьшая, интенсивность выше и время отдыха короче.

AQUAGYM/ ПЛАВАНИЕ/ АЭРОБИКА

СХЕМА БАССЕЙНА



AQUAGYM, ПЛАВАНИЕ, АЭРОБИКА И КАРДИОТРЕНИНГ

Данная программа вводится, начиная с промежуточного уровня.

Мин. число пользователей = 1
Макс. число пользователей = 32

Программа сочетает в себе упражнения на тренажерах, аэробику, плавание и кардиотренировку. Четыре группы из 8 человек работают в каждой секции по времени. Участники 1 группы начинают с тренажеров, 2 группы – с аэробики, 3 группы – с плавания и 4 группы – с тренировки сердечнососудистой системы. Периоды нагрузки и отдыха планируются и устанавливаются инструктором. Сочетание 30 секунд нагрузки и 15 секунд отдыха обеспечивает интенсивную тренировку сердечнососудистой системы и всего тела.

В начале занятия 32 участника занимают свои места и выполняют упражнение в течение 30 секунд. Затем идет 15 секунд отдыха, в течение которых участники переходят от тренажеров к аэробике, плаванию и кардиотренировке. После этого упражнение продолжается на следующем тренажере и так далее, пока не будут пройдены все восемь тренажеров, все восемь аэробных упражнений, восемь заплывов и восемь упражнений на сердечнососудистую систему. В целом получается один круг. Затем следует 1 минута отдыха, а потом еще 2 круга до завершения занятия.

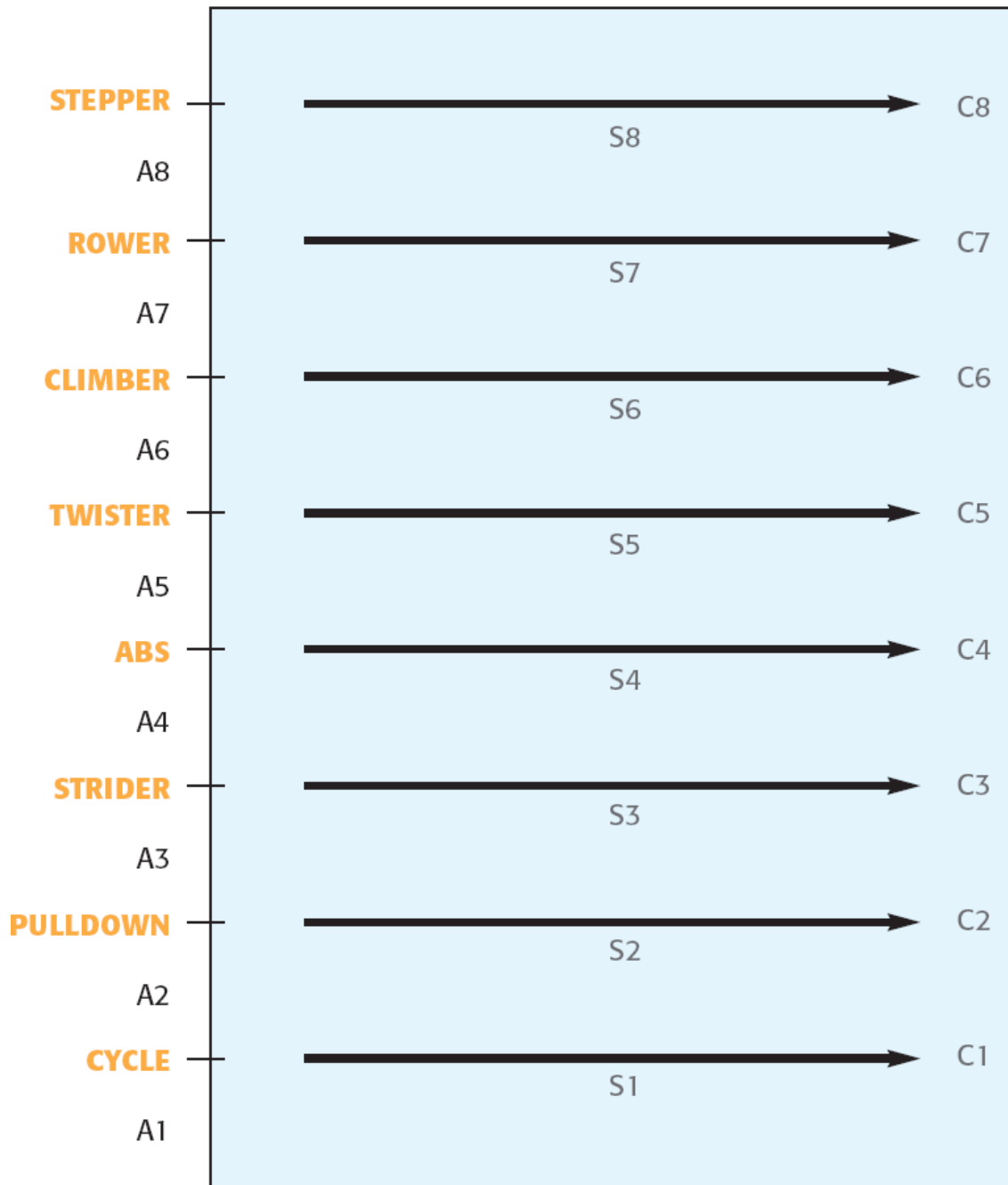
При этом не обязательно закрывать бассейн для посетителей, так как плавание выполняется по ширине. При этом должны быть соблюдены все принципы тренировки и периоды отдыха между упражнениями и кругами.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ AQUAGYM/ ПЛАВАНИЕ/ АЭРОБИКА/ КАРДИОТРЕНИНГ

Примерное время выполнения из расчета 30 секунд нагрузки и 15 секунд отдыха:

30 с. × 24 тренажера	= 12 минут
30 с. × 24 аэробика	= 12 минут
30 с. × 24 плавание	= 12 минут
30 с. × 24 кардиотренинг	= 12 минут
15 с × 93 отдыха	= 23 минуты 15 секунд
Отдых между кругами	= 2 минуты
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (плюс разминка/ заминка)	= 73 мин. 15 с.

AQUAGYM/ ПЛАВАНИЕ/ АЭРОБИКА/ КАРДИОТРЕНИНГ
СХЕМА БАСЕЙНА



ОБЛАСТЬ
РАМИНКИ/ЗАМИНКИ - ЛЮБОЙ
УЧАСТОК ВОЗЛЕ БАСЕЙНА,
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО РЯДОМ
С УЧАСТКОМ, ОТВЕДЕННЫМ
ДЛЯ СИСТЕМЫ AQUAGYM

ЗАНЯТИЕ AQUAGYM ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДИ БАССЕЙНА

Данная программа вводится, начиная с промежуточного уровня.

Мин. число пользователей = 1

Макс. число пользователей = 48

Программа предполагает наиболее интенсивную тренировку. Она также приносит владельцам бассейна наибольшую прибыль благодаря большому количеству участников.

Продолжительность каждой секции тренировки зависит от круга тренажеров. Во время тренировки рекомендуется сочетание 30 секунд нагрузки с 15 секундами отдыха. Площадь бассейна определяет количество кругов, которое может быть выполнено.

Чтобы разгрузить «движение» по периметру бассейна рекомендуется сначала выполнить все восемь упражнений на тренажерах, прежде чем перейти к участку 2 (плавание), где также нужно пройти всю тренировку, прежде чем перейти к участку 3 и т.д..

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УЧАСТКИ ТРЕНИРОВКИ

Участок 1

Тренажеры Aquagym.

Участок 2

Плавание (ноги). Для изолирования ног можно использовать поплавки (колобашки). Также можно выбрать разные стили и техники.

Участок 3

Аэробика в неглубокой части бассейна. Руководит тренировкой инструктор, стоящий возле бассейна.

Участок 4

Плавание (руки). Как и на участке 2, для изолирования рук можно использовать поплавки.

Участок 5

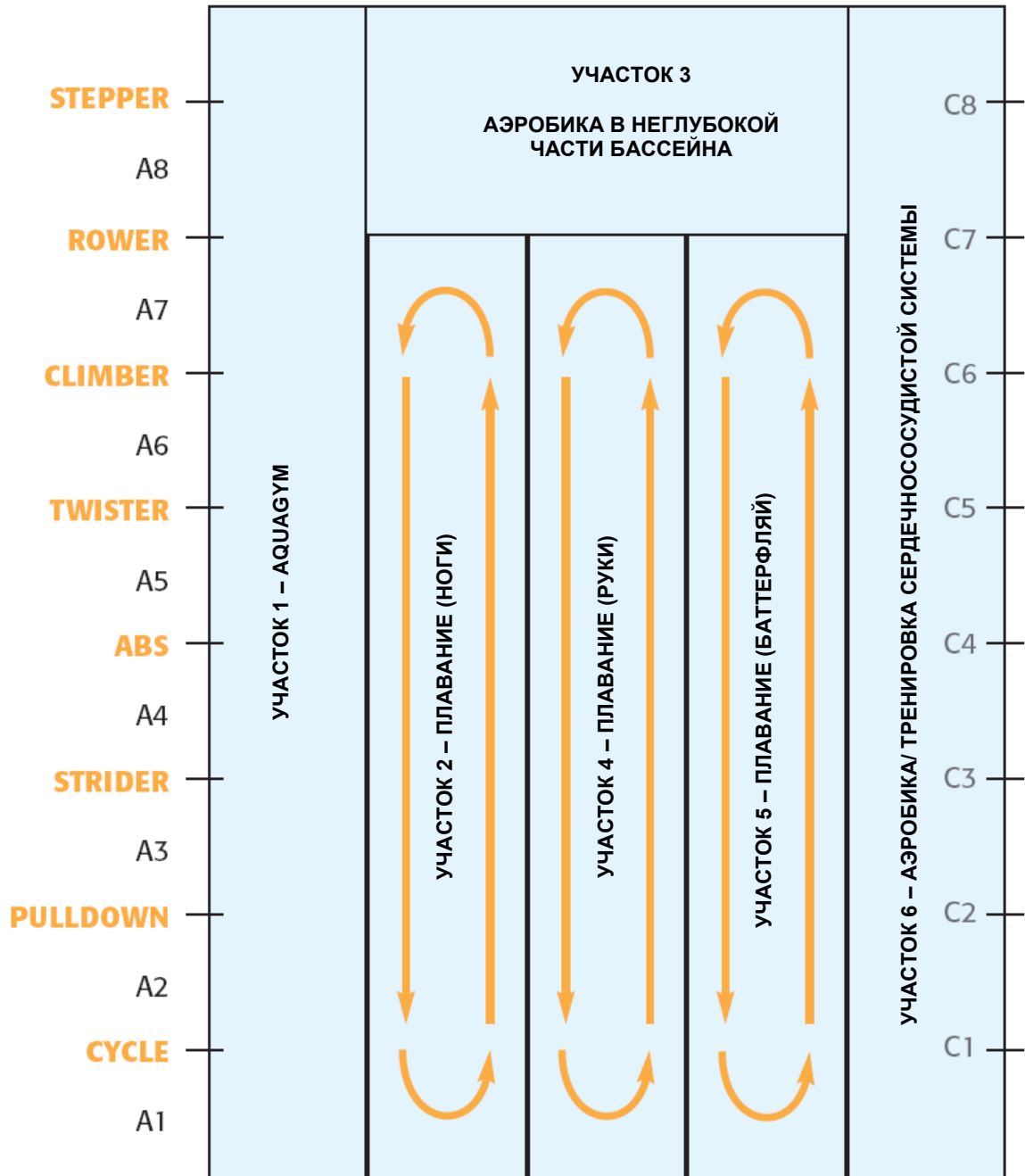
Плавание (баттерфляй). Сочетание движений для рук и ног.

Участок 6

Упражнение схоже с тренировкой на участке 1 с 8 отдельными участками для тренировки сердечнососудистой системы. Возможно руководство инструктора.

ЗАНЯТИЕ AQUAGYM ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДИ БАССЕЙНА

СХЕМА БАССЕЙНА



ОБЛАСТЬ
РАЗМИНКИ/ЗАМИНКИ –
МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ
УЧАСТОК ВОЗЛЕ
БАССЕЙНА,
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО РЯДОМ
С УЧАСТКОМ, ОТВЕДЕННЫМ
ДЛЯ СИСТЕМЫ AQUAGYM

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ БАССЕЙНА

В данном разделе представлены варианты расписания занятий на Aquagym в бассейне.

Это, разумеется, зависит от текущего расписания работы бассейна.

Количество сеансов и посещаемость бассейна зависят от различных уровней, методов использования Aquagym и необходимого уровня дохода.

Для лучшего достижения результатов тренировки любая программа должна выполняться 3 раза в неделю. Это означает, что занятия по каждой программе (уровни от начального к промежуточному и продвинутому) должны проводиться три раза в неделю. Поэтому в течение недели необходимо проводить как минимум девять занятий.

Продолжительность каждого занятия зависит от уровня подготовки, на который нацелено данное занятие, и типа программы.

Используя предложенные ранее схемы тренировок с соответствующей продолжительностью, для начального этапа необходимо максимум 30 минут, для промежуточного – максимум 45 минут, и для продвинутого этапа – максимум 90 минут.

Помните, что описанные ранее схемы тренировки не являются окончательными. Менеджеры вместе с инструкторами должны составить программы с учетом уровня подготовки участников и целей программы, и рассчитать необходимое для этого пространство. Используя описанные на следующей странице принципы тренировки сердечного ритма, можно достигнуть высокой интенсивности тренировки на продвинутом уровне, занимаясь всего на одном тренажере Aquagym в течение 20 минут.

Уровни тренировки

Круг/занятие	Макс. число участников
Aquagym начальный этап	8
Aquagym и аэробика	16
Aquagym и плавание	16
Aquagym/плавание/аэробика	24
Aquagym/ плавание/аэробика/ сердечнососудистая система	32
Aquagym занятие по всему бассейну	48

Составление программы

Менеджеру бассейна необходимо сбалансировать загрузку бассейна с повышением уровня дохода и обеспечить разнообразие занятий в течение недели. Необходимо предусмотреть разделение бассейна на участки для проведения занятий Aquagum вместе с другими тренировками, напр., плавание по дорожкам, утренние сеансы, плавание для беременных, общее плавание, уроки и пр.

В бассейнах, где Aquagum пользуется особой популярностью, часто проводятся два занятия Aquagum в день. Эти занятия рекомендуется проводить для групп с разным уровнем подготовки. Это предоставляет им больше возможностей. Обычно это один сеанс днем и один вечером. Это позволяет приспособиться к нуждам посетителей с разными требованиями и образом жизни. На дневные сеансы обычно приходят молодые мамы и неработающие.

Система Aquagum оказалась более привлекательна для менее физически подготовленных клиентов, чем сухой тренажерный зал, поскольку здесь клиенты чувствуют себя комфортнее. Это следует учесть при составлении графика.

Разумеется, все программы должны быть освещены качественной рекламой на разных носителях. В рекламе должно быть указано время, цена, целевая аудитория и требования к физической подготовке. Пользователи, случайно записавшиеся на неподходящий им сеанс, должны иметь возможность посещать класс, более соответствующий их уровню подготовки.

Специализированные группы

Специализированные группы могут использовать систему Aquagum для собственных целей. Для них необходимо составить специальные программы, отвечающие их нуждам – от спортивных клубов до групп инвалидов. Эти программы должны дополнять все прочие тренировки, выполняемые участниками данного вида спорта, области деятельности или группы инвалидности. При этом необходимы переговоры с отдельными центрами, причем уполномоченные представители клуба могут согласовать эти требования и дальнейшее применение системы Aquagum.

Комплекс Aquagum часто используется для реабилитации после получения спортивных и прочих травм. Особенно ценятся преимущества возможности тренировки сустава/ мышцы в полном диапазоне движений при меньшей нагрузке на травмированную часть, раньше, чем это было бы возможно. В этом случае включение отдельного занятия в общую программу работы бассейна обычно не требуется. Портативная модульная конструкция тренажеров Aquagum обеспечивает возможность однократного периодического использования, что также вносит разнообразие в спектр применения комплекса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Прежде чем начинать занятия по какой-либо программе, все клиенты старше 35 лет, а также молодые люди с избыточным весом, должны проконсультироваться со своим врачом или личным тренером. Люди, страдающие диабетом или высоким артериальным давлением, имеющие наследственные заболевания сердца, высокий уровень холестерина или ведущие сидячий образ жизни, должны пройти медицинское обследование, чтобы защитить свое здоровье.

Это не означает, что занятия опасны. Напротив, регулярные упражнения укрепляют сердечнососудистую систему. Цель обследования – выявить скрытые проблемы, чтобы разработать программу упражнений для улучшения своего здоровья и физической подготовки.

Медицинские исследования показали, что определенного количества упражнений достаточно, чтобы укрепить сердечнососудистую систему и мышцы. То есть существуют определенные пределы, в которых объем упражнений достаточен, чтобы улучшить здоровье, но не слишком велик для того, чтобы травмировать пользователя. Превосходным показателем уровня нагрузки на сердечнососудистую систему является сердечный ритм.

Слишком низкая или высокая степень нагрузки снижает результат тренировки. Если интенсивность слишком мала, уровень нагрузки неэффективен. Если интенсивность слишком высока, возможно получение травмы или усталость.

Наилучшим способом контроля интенсивности тренировки является точный счет пульса во время занятий. Для этого можно измерить пульс, приложив руку к груди, запястью или к сонной артерии на шее. Но измерить свой пульс самостоятельно во время упражнения сложно, особенно потому, что для получения точного показателя нужно считать очень быстро. Для решения этой проблемы можно использовать различные типы фитнес-трекеров. Они автоматически считывают пульс во время тренировки, который затем считывается и отображается на цифровом мониторе.

Нужная частота пульса и интенсивность, необходимая для укрепления сердечнососудистой системы, зависят преимущественно от возраста, а не от степени физической подготовки. Во время тренировки частота пульса обычно составляет от 80% до 85% от максимальной частоты. Она составляет 220 минус возраст. Например, в возрасте 40 лет максимальная частота пульса равна $220 - 40 = 180$ ударов в минуту. Уровень интенсивности в 60% составляет $180 \times 0,60 = 108$ ударов в минуту. Верхний предел частоты пульса составляет $180 \times 0,85 = 153$ ударов в минуту. То есть в возрасте 40 лет во время тренировки частота пульса должна составлять как минимум 108 ударов в минуту и не более 153 ударов в минуту.

Базовая программа тренировки

Принцип укрепления аэробной выносливости и показателей тренировки на оборудовании Aquaduct или вообще на любом тренажере для сердечнососудистой системы очень прост. Нужно просто тренироваться с нужной интенсивностью, достаточно долго и на регулярном основании. Длительность и частота упражнений легко регулируется и зависит от целей тренировки. Стандартная программа упражнений для людей, стремящихся повысить свою аэробную выносливость, предполагает занятие в течение 20-40 минут 3-5 раз в неделю через регулярные интервалы.

Для этого были составлены 3 программы тренировки, отвечающие потребностям большинства клиентов. Каждая программа постепенно усложняется, поэтому через 12 недель будет заметно улучшение аэробной выносливости и силы. Интенсивность тренировки зависит от максимальной частоты пульса, поэтому точный контроль сердечного ритма очень важен. Во время занятий по программе снижения веса важно поддерживать пульс на частоте 65% от максимального уровня. Регулярные занятия с такой интенсивностью способствуют сжиганию жиров. Тренировка с большей интенсивностью приводит к сжиганию гликогенных запасов энергии в мышцах, что не приведет к желаемому снижению веса.

Программа для начинающих

Занятие	1	2	3
Нед. 1-3	10-15' / 65%	15-20' / 65%	10-15' / 65%
Нед. 4-6	2x10' / 75%	20-30' / 65%	20' / 70%
Нед. 7-9	3x7' / 80%	30-40' / 65%	20' / 75%
Нед. 10-12	3-4 x 5' / 85%	30-40' / 70%	30' / 75%

Примечание: 10-15' / 65% означает занятие в течение 10-15 минут с постоянной интенсивностью с частотой пульса 65% от максимального.

Промежуточная программа

Занятие	1	2	3	4
Нед. 1-3	20' / 65%	30' / 65%	20' / 70%	30' / 65%
Нед. 4-6	3x10' / 75%	30-40' / 65%	20' / 75%	30-40' / 65%
Нед. 7-9	3-4x7' / 80%	30-40' / 70%	20' / 80%	30-50' / 65%
Нед. 10-12	4x5' / 85%	30-50' / 70%	20' / 80%	30-50' / 70%

Продвинутая программа

Занятие	1	2	3	4	5
Нед. 1-3	30' / 70%	30-40' / 65%	3x10' / 75%	30' / 70%	30-50' / 65%
Нед. 4-6	30-40' / 75%	4-6x5' / 85%	30-50' / 65%	4x10' / 80%	40-60' / 65%
Нед. 7-9	30-50' / 75%	4-6x3' / 90%	40-60' / 70%	4x7' / 85%	40-70' / 65%
Нед. 10-12	30-50' / 75%	4-6x2' / 95%	40-60' / 70%	4x5' / 90%	40-80' / 65%

График сердечного ритма

Примечание: Представленная здесь информация не заменяет медицинской консультации. Если есть сомнения в ее пригодности, обратитесь к своему врачу. Компания Daileo отказывается от всякой ответственности за любые травмы, полученные в результате использования следующей информации.

