

ТЕМА 5. РІЗНОВИДИ ФІТНЕСУ, ТАБАТА ТА ЇХ СИНТЕЗ

ПЛАН

1. Загальна інформація про види активностей
2. Джампінг-фітнес
3. Round Fitness (Фітнес "Паунд")
4. Хула-хуп фітнес
5. «Бадфайт» (BagFight)
6. Kangoo Jumps (KJ)
7. Aerial Silks
8. Батутний фітнес
9. Кросфіт
10. Табата.
11. Калланетика
12. Кардіотренування
13. Тераробіка
14. Сандфітнес
15. Хай-імпакт аеробіка
16. Хай-лоу-імпакт аеробіка
17. Зумба
18. Animal Flow
19. ММА-фітнес (Mixed Martial Arts)
20. Капоейра
21. Тай-бо

1. Загальна інформація про види активностей. Сучасні види фітнесу є актуальними завдяки їхній різноманітності, ефективності та інтерактивності. Вони відповідають потребам людей у підтримці фізичного і психічного здоров'я, пропонуючи не лише корисні, але й емоційно насичені тренування. Кожен із цих напрямків має свої особливості, що дозволяє людям обирати заняття відповідно до власних потреб, фізичних можливостей та уподобань.

Багато сучасних напрямків фітнесу, таких як Джампінг-фітнес чи Aerial Silks (танці на підвісних полотнах), пропонують унікальний підхід до тренувань завдяки використанню нестандартних умов або обладнання. Ці особливості не лише підвищують ефективність фізичної активності, а й додають тренувальному процесу елемент новизни та інтересу.

У Джампінг-фітнесі використання міні-батутів є основою тренувань. Батут створює природну амортизацію, яка дозволяє виконувати стрибкові вправи з мінімальним ударним навантаженням на суглоби. Завдяки цьому тренування підходять для широкого кола людей, включаючи тих, хто має проблеми з колінами чи спиною. Водночас нестандартний характер вправ на батуті викликає у людей відчуття легкості та задоволення, що стимулює тривалу залученість у тренувальний процес. Виконання стрибків у ритмі музики та використання різноманітних комбінацій рухів створюють атмосферу гри, роблячи кожне заняття захопливим і динамічним.

Aerial Silks, або танці на підвісних полотнах, є ще одним прикладом використання унікального обладнання, яке змінює підхід до фізичної активності. Полотна додають нестабільність і створюють необхідність тримати баланс у повітрі, що вимагає значної роботи м'язів кора, рук, ніг і спини. Водночас тренування на полотнах дозволяють виконувати акробатичні трюки та плавні рухи, які виглядають естетично й розвивають гнучкість, силу й координацію. Такі тренування переносять учасників у новий вимір фізичної активності, змушуючи їх відчувати себе впевненішими та гармонійнішими.

Окрім фізичної користі, обидва ці напрямки відрізняються високим рівнем мотивації через інтерактивність та нестандартний підхід до спорту. У багатьох людей традиційні тренування в залі можуть асоціюватися з рутинними та одноманітними вправами. Натомість використання батута чи полотна додає елемент незвичайності та виклику, що стимулює цікавість і бажання повернутися до тренувань знову. Ще однією перевагою таких напрямків є можливість постійного вдосконалення. У Джампінг-фітнесі учасники можуть поступово освоювати складніші комбінації стрибків, збільшувати темп і інтенсивність вправ. У Aerial Silks новачки починають із базових підйомів і простих поз, поступово переходячи до складних акробатичних елементів. Це створює можливість для особистісного росту та розвитку, що є додатковим джерелом задоволення та гордості за власні досягнення.

Таким чином, використання нестандартних умов та обладнання в таких напрямках фітнесу, як Джампінг-фітнес чи Aerial Silks, робить тренування не лише корисними, але й захопливими. Це дозволяє людям поєднувати фізичну активність із емоційним задоволенням, що сприяє підтриманню регулярності занять і досягненню гармонійного фізичного розвитку.

2. Джампінг-фітнес – це високоінтенсивне тренування на спеціальному міні-батуті з ручкою для підтримки балансу. Воно поєднує

кардіо, силові вправи, координацію і розтяжку. Стрибки виконуються у ритмі музики, що додає енергії і веселощів.

Ключові переваги: спалює велику кількість калорій (до 700 ккал за годину); знижує ударне навантаження на суглоби; розвиває баланс, координацію і витривалість; покращує настрій і знімає стрес.

Тижнева програма тренувань із джампінг-фітнесу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими стрибками	<p>- Розминка: 5 хв – легкі стрибки на місці, кругові рухи руками, дихальні вправи.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – базові стрибки (дві ноги разом); 1 хв – бокові стрибки; 1 хв – стрибки з високим підйомом колін; 30 сек – стрибки вперед-назад (повторити 3 рази).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення литкових м'язів і стегон.</p>
Вівторок	45	Кардіо для розвитку витривалості	<p>- Розминка: 5 хв – махи ногами, легкі стрибки на місці.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – швидкі стрибки з підйомом колін; 1 хв – чергування бокових і передніх стрибків; 1 хв – стрибки в положенні напівприсідання; 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази).</p> <p>- Заминка: 5 хв – дихальні вправи.</p>
Середа	30	Релаксація і легке кардіо	<p>- Основна частина: 1 хв – повільні стрибки з м'яким приземленням; 1 хв – легкі нахили тулуба під час стрибків; 1 хв – баланс на батуті з легкими рухами вперед і назад (повторити 3 раунди).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і спини.</p>
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	<p>- Розминка: 5 хв – активні стрибки на місці, кругові рухи тазом.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – стрибки у напівприсіданні; 1 хв – швидкі стрибки з чергуванням бокових ударів ногами; 1 хв – стрибки з витягнутими руками вперед; 30 сек – планка на батуті (повторити 4 рази).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення литкових м'язів.</p>
П'ятниця	45	Розвиток балансу і координації	<p>- Розминка: 5 хв – легкі стрибки, нахили тулуба вперед.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – стрибки з поворотами на 90°; 1 хв – баланс на одній нозі під час м'яких стрибків; 1 хв – чергування бокових і передніх стрибків із витягнутими руками (повторити 3 рази).</p>

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- Заминка: 5 хв – повільне дихання.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – активні стрибки, динамічні розтягнення рук і ніг. - Основна частина: 1 хв – швидкі стрибки з підйомом колін; 1 хв – бокові стрибки; 1 хв – стрибки у напівприсіданні; 1 хв – планка на батуті; 30 сек – відпочинок (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – релаксація і розтягнення.
Неділя	30	Релаксація та відновлення	- Основна частина: повільні стрибки, балансування на одній нозі, легке розтягнення у положенні сидячи на батуті.

Основні вправи:

1. Базові стрибки: виконуються на двох ногах у ритмі.
2. Бокові стрибки: чергування стрибків у сторони.
3. Стрибки з високим підйомом колін: активує м'язи кора.
4. Планка на батуті: працює на зміцнення м'язів рук, спини і преса.

3. Фітнес-тренування за системою Pound Fitness (Фітнес "Паунд") – це сучасна фітнес-система, яка поєднує кардіотренування, силові вправи та ритмічні рухи, натхненні грою на ударних інструментах (рис. 2.1, 2.2). Тренування проходять під динамічну музику, а учасники використовують спеціальні палички Ripstix, які нагадують барабанні, створюючи ефект гри на барабанах. Учасники «грають» на уявних барабанах у ритмі музики, що допомагає збільшити кардіонавантаження та зміцнити м'язи, та показники фізичного стану. Система спрямована на зміцнення м'язів, розвиток витривалості, спалювання калорій та покращення координації рухів. Round Fitness підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки, оскільки вправи можна адаптувати під індивідуальні можливості. Основні переваги включають покращення настрою, зниження стресу та загальне задоволення від тренування завдяки веселій атмосфері.

Для використання цієї системи на уроках фізичної культури потрібна мінімальна підготовка. Для занять знадобляться спеціальні палички або їхні легкі замітники, а також простір для рухів. Урок можна структурувати таким чином: розминка, основна частина та заминка. Під час розминки учні виконують легкі вправи для розігріву м'язів. Основна частина включає базові рухи системи Round Fitness, такі як присідання, випади, нахили та удари паличками в ритмі музики. Заминка може складатися з розтяжок і дихальних вправ.

Для молодших класів краще використовувати прості рухи з акцентом на координацію та почуття ритму, тоді як для старших учнів підходять більш інтенсивні вправи для розвитку витривалості та сили. Такий формат урізноманітнить уроки фізичної культури, мотивує учнів до активності, розвиває їхню ритмічність і координацію, а також допоможе створити позитивну атмосферу під час занять.



Рис. 3 Фітнес-тренування за системою Round Fitness



Рис. 4 Фітнес-тренування за системою Pound Fitness

Приклад тижневої програми тренувань за системою **Pound Fitness** – це тренування, які поєднують кардіо, силові вправи та елементи танцю з використанням спеціальних паличок (Ripstix), імітуючи гру на барабанах.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими рухами, акцент на кардіо	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкі нахили тулуба вперед, дихальні вправи з Ripstix, кроки на місці з ударами паличками. - Основна частина: 30 сек – удари паличками в різних напрямках у присіданні; 30 сек – підйоми колін із ударами паличками (4 підходи). Після цього: 1 хв – махи ногами з ударами паличками вниз (4 підходи). - Заминка: 5 хв – легкі нахили вперед і розтягнення спини.
Вівторок	45	Розвиток витривалості та сили	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – активна ходьба на місці з ударами паличками, кругові рухи руками. - Основна частина: 1 хв – удари паличками з боку в бік у положенні присідання; 30 сек – підйоми стегна з ударами паличками (4 підходи). Після цього: 1 хв – планка з ударами паличками вперед (3 підходи). - Заминка: 5 хв – повільне дихання та розтягнення рук і ніг.
Середа	30	Відновлення та	<ul style="list-style-type: none"> - Основна частина: дихальні вправи з Ripstix,

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
		розслаблення	легкі нахили тулуба вперед і назад, розтягнення рук, плечей і стегон із використанням паличок.
Четвер	50	Інтервальне тренування для всього тіла	<p>- Розминка: 5 хв – активні кроки вбік із ударами паличками, дихальні вправи.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – удари вперед у присіданні; 30 сек – біг на місці з ударами паличками (4 підходи). Після цього: 1 хв – випади назад із ударами паличками; 30 сек – стрибки з ударами (3 підходи).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення спини, стегон і литкових м'язів.</p>
П'ятниця	45	Кардіо з елементами танцю та координації	<p>- Розминка: 5 хв – легкі танцювальні рухи з Ripstix.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – удари паличками в різних напрямках (вперед, назад, в сторони) у присіданні; 30 сек – удари з кроками вбік (4 підходи). Після цього: 1 хв – стрибки з ударами паличками; 30 сек – марш із ударами вгору (3 підходи).</p> <p>- Заминка: 5 хв – дихальні вправи, нахили тулуба.</p>
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	<p>- Розминка: 10 хв – активні кроки з ударами паличками.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – удари вперед у положенні планки; 30 сек – біг із високим підйомом колін із ударами; 1 хв – випади назад із ударами; 30 сек – удари в сторони у присіданні (повторити 3 рази).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення.</p>
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, плавання або медитація.

Особливості програми:

1. Використання Ripstix: акцент на роботу руками, що додає динамічності та інтерактивності.
2. Кардіо + сила: вправи поєднують елементи кардіо та силових навантажень.
3. Веселий формат: ритмічні вправи виконуються під музику, що робить тренування приємними.
4. **Хула-хуп фітнес** – це тренування з використанням обруча (хула-хупа), яке спрямоване на зміцнення м'язів кора, поліпшення координації,

спалювання калорій та покращення загальної фізичної форми. Вправи з хула-хупом можна виконувати вдома чи у фітнес-залі, поєднуючи кардіо та силові вправи.

Ключові переваги: зміцнює м'язи живота, боків і спини; покращує координацію та баланс; ефективно спалює калорії (до 400-600 ккал за годину); покращує поставу і гнучкість.

Тижнева програма тренувань з хула-хуп фітнесу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	30	Знайомство з базовими техніками	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – нахили тулуба, кругові рухи руками, легкі повороти тулуба. - Основна частина: 2 хв – обертання хула-хупа на талії в одну сторону, 2 хв – у іншу сторону; 1 хв – обертання на стегнах; 1 хв – кроки на місці з обертанням хула-хупа (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення боків і спини.
Вівторок	30	Робота над м'язами кора та витривалістю	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, нахили тулуба вперед. - Основна частина: 1 хв – швидкі обертання хула-хупа; 1 хв – присідання з обертанням обруча; 1 хв – обертання на талії з підйомом рук над головою; 30 сек – обертання з переміщенням на місці (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – дихальні вправи.
Середа	20	Легке кардіо і відновлення	<ul style="list-style-type: none"> - Основна частина: 3 хв – повільні обертання хула-хупа; 2 хв – обертання з кроками вперед і назад; 2 хв – балансування на одній нозі з легким обертанням обруча (повторити 2 раунди). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення.
Четвер	40	Інтенсивне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – махи ногами, кругові рухи тазом. - Основна частина: 2 хв – швидкі обертання хула-хупа на талії; 2 хв – обертання на стегнах; 2 хв – обертання з випадами вперед; 1 хв – обертання з боковими нахилами (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення спини і ніг.
П'ятниця	30	Розвиток координації та гнучкості	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – нахили тулуба в сторони, кругові рухи руками. - Основна частина: 2 хв – обертання хула-хупа на талії з боковими кроками; 1 хв – балансування з обертанням на одній нозі; 1 хв – обертання з переходом на коліна (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – дихальні вправи.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Субота	50	Комплексне тренування	<p>- Розминка: 10 хв – легкі повороти тулуба, обертання тазом.</p> <p>- Основна частина: 2 хв – швидкі обертання на талії; 2 хв – випади з обертанням хула-хупа; 2 хв – обертання на стегнах; 1 хв – обертання з переміщенням вперед-назад (повторити 5 раундів).</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення.</p>
Неділя	20	Релаксація і легке кардіо	<p>- Основна частина: 5 хв – повільні обертання хула-хупа; 5 хв – балансування на одній нозі з обертанням; 5 хв – обертання з легкими нахилами тулуба.</p>

Основні вправи:

1. Обертання на талії: базова вправа для м'язів кора.
2. Обертання з переміщенням: розвиває координацію.
3. Присідання з хула-хупом: поєднує кардіо та силові вправи.
4. Обертання на стегнах: акцент на м'язи нижньої частини тіла.

Програма занять з фітнесу

Оздоровчий фітнес	Силовий фітнес
<ul style="list-style-type: none"> - розминка 5 хвилин кардіо вправ легкої інтенсивності (ходьба на місці, кроки аеробіки); <ul style="list-style-type: none"> - 1 сет, 12 повторів; - 30-45 секунд відпочинок між вправами; - величина обтяження, щоб можна було виконати лише бажану кількість повторів; - 2-3 рази на тиждень, 1-2 дні відпочинку між заняттями; - заминка 5-10 хвилин (стретчинг для всіх основних груп м'язів) 	<ul style="list-style-type: none"> - розминка 5 хвилин кардіо вправ легкої інтенсивності (ходьба на місці, кроки аеробіки); <ul style="list-style-type: none"> - 1 сет, 15 повторів; - 20-30 секунд відпочинок між вправами; - величина обтяження, щоб можна було виконати лише бажану кількість повторів; - 2-3 рази на тиждень, 1-2 дні відпочинку між заняттями; - заминка 5-10 хвилин (стретчинг для всіх основних груп м'язів)
<p>1. Присід (для м'язів ніг та сідниць). В.п. – стійка ноги нарізно (на ширині плечей). 1-2 – присід, 3-4 – В.п. (стегно повинно бути паралельно підлозі, гомілка – паралельно лінії спини)</p>	<p>1. Присід з гантеллю (для м'язів ніг та сідниць). В.п. – стійка ноги нарізно, в руках гантеля. 1-2 – присід (таз відводиться назад, руки вниз), 3-4 – В.п. (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені).</p>
<p>2. Випад (для м'язів ніг та сідниць). В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – випад правою вперед, (коліно на одній лінії з п'яткою або не виходити за</p>	<p>2. Випад з гантелями (для м'язів ніг та сідниць). В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – випад правою вперед, (коліно на одній лінії з п'яткою або не</p>

<p>рівень пальців стопи), 3-4 – В.п. Повторити сет для лівої ноги</p>	<p>виходить за рівень великого пальця стопи) 3-4 – В.п. Повторити сет для лівої ноги</p>
<p>3. Згинання розгинання рук на колінах (для грудних м'язів). В.п. – упор лежачи на колінах. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені)</p>	<p>3. Згинання розгинання рук (для грудних м'язів). В.п. – упор лежачи. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені)</p>
<p>4. Підйом гантелей на біцепс боковим хватом (для м'язів рук: біцепс). В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені, 1-2 – видих, 3-4 – вдих)</p>	<p>4. Жим гантелей на фітболі (для м'язів плечей: дельтовидного). В.п. – сидячи на фітболі, руки зігнуті з гантелями. 1-2 – підняти руки вгору (руки дещо зігнуті), 3-4 – опустити руки (1-2 – видих, 3-4 – вдих, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені, кисті в нейтральному положенні)</p>
<p>5. Розгинання рук з гантелями лежачи (для м'язів рук: трицепс). В.п. – лежачи на спині ноги зігнуті, руки догори з гантелями. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу напружені, 1-2 – вдих, 3-4 – видих).</p>	<p>5. Розгинання рук з гантелями на фітболі (для м'язів рук: трицепс). В.п. – сидячи на м'ячі, руки вгору з гантелями. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (м'язи черевного пресу та спини напружені)</p>
<p>6. Підйом вбік (для м'язів плечей: дельтовидного). В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – підняти руки в сторони до рівня плечей (руки дещо зігнуті), 3-4 – опустити руки (ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені, 1-2 – видих, 3-4 – вдих)</p>	<p>6. Підйом гантелей на біцепс (для м'язів рук: біцепс). В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями. 1-2 – зігнути руки, 3-4 – випрямити руки (1-2 – видих, 3-4 – вдих ноги дещо зігнуті, поперек у нейтральному положенні, м'язи черевного пресу та спини напружені)</p>
<p>7. Скручування (для м'язів живота: прямого). В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині стегон та зігнуті між гомілкою та стегном під кутом 90градусів, руки зігнуті біля голови. 1-2 – підняти верхню частину тулуба, 3-4 – опустити тулуб (1-2 – видих, 3-4 – вдих, поперек у нейтральному положенні, підборіддя не опускає)</p>	<p>7. Скручування на фітболі (для м'язів живота). В.п. – сидячи на м'ячі, руки зігнуті біля голови. 1-2 – підняти верхню частину тулуба, 3-4 – опустити тулуб (1-2 – видих, 3-4 – вдих, підборіддя не опускає)</p>
<p>8. Зворотне скручування (для м'язів</p>	<p>8. Поза планка на передпліччях (для м'язів</p>

живота: прямого). В.п. – лежачи на спині ноги зігнуті схресно, руки вздовж тулуба. 1-2 – підняти таз, коліна до грудей, 3-4 – опустити таз (1-2 – видих, 3-4 – вдих, поперек у нейтральному положенні)	живота). В.п. – упор лежачи на передпліччях. Напружуючи м'язи черевного пресу затримати позу на 8 секунд.
9. Витягування спини (для м'язів спини). В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті біля голови. 1-2 – підняти ноги та верхню частину тулуба, 3-4 – В.п. (1-2 – вдих, 3-4 – видих).	9. Підйом рук та ног (для м'язів спини). В.п. – упор на колінах. 1-2 – підняти праву руку та ліву ногу до горизонтального положення, 3-4 – В.п., 5-6 – підняти ліву руку та праву ногу до горизонтального положення, 7-8 – В.п. (м'язи черевного пресу та спини напружені, поперек у нейтральному положенні)

5. «Бадфайт» (BagFight) – це інтенсивний вид фітнесу, який поєднує бойові техніки, кардіо та силові вправи з використанням спеціальних боксерських мішків, рукавичок чи інших засобів. «Бад» – означає перший склад спортивної гри «бадмінтон», з якої були запозичені інвентар (волан, сітка) і частково правила змагань. «Файт» (з англ.) – «сутичка, бій». Тобто оригінальне поєднання витонченої гри і спортивного єдиноборства. Правила гри в «бадфайт» включають в себе пересування по обмеженій площадці розміром 5×12 м, розділеною сіткою, натягнутою на висоті 190 см і розподіляє її на дві. У кожній частині майданчика одним або двома гравцями виконуються технічні дії з метою відбити волан ударом практично будь-якою частиною ноги (стопа, коліно) або руки (кисть, передпліччя) на іншу частину майданчика.

На кисті і стопи використовується спеціальне екіпірування. Сітка висуває вимоги до висоти удару, а саме – можна наносити удари руками і ногами по волану фактично будь-яких типів і в будь-який рівень. У тому числі дозволені й удари в стрибках. Гра ведеться до 15 очок. В цілому, правила гри в «бадфайт» досить прості, а технічні дії – доступні в освоєнні, що дозволяє займатися «бадфайт» людям практично у будь-якому віці і з будь-яким рівнем підготовки.

Приклад тижневої програми тренувань із Бадфайту:

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими техніками ударів	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, обертання плечима, махи руками. - Основна частина: 1 хв – джеби (удари кулаками вперед), 1 хв – кроси (удари з поворотом тулуба); 30 сек – відпочинок. Після

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			цього: 1 хв – фронт-кіки (удари ногами вперед), 1 хв – сайд-кіки (бокові удари ногами); 30 сек – відпочинок (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук, ніг і тулуба.
Вівторок	45	Кардіо-навантаження та розвиток витривалості	- Розминка: 5 хв – легкі стрибки зі скакалкою, кругові рухи руками. - Основна частина: 1 хв – комбінація джеб-крос-фронт-кік, 30 сек – стрибки на місці; 1 хв – сайд-кік + удари руками, 30 сек – планка (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення м'язів спини.
Середа	30	Робота над технікою і швидкістю	- Основна частина: 1 хв – швидкі джеби по мішку, 30 сек – відпочинок; 1 хв – фронт-кіки; 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). Завершити серією швидких стрибків на місці (1 хв). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення рук і ніг.
Четвер	50	Інтенсивне тренування на вибухову силу	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, кругові рухи тазом. - Основна частина: 1 хв – удари руками + стрибки, 30 сек – відпочинок; 1 хв – випад з фронт-кіком, 30 сек – відпочинок; 1 хв – комбінація джеб-крос-кік; 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення стегон і рук.
П'ятниця	45	Зміцнення м'язів кора та розвиток балансу	- Розминка: 5 хв – нахили тулуба, легкі удари ногами вперед. - Основна частина: 1 хв – удари руками по боксерському мішку, стоячи на одній нозі; 30 сек – відпочинок; 1 хв – планка з ударами рукою вперед (по мішку), 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення спини та рук.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – активна ходьба на місці, дихальні вправи, легкі удари руками й ногами. - Основна частина: 1 хв – комбінація джеб-крос-фронт-кік; 30 сек – стрибки; 1 хв – сайд-кіки; 30 сек – біг на місці; 1 хв – удари руками по боксерському мішку в положенні присідання (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення всіх основних

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			м'язових груп.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, плавання або масаж для зняття м'язової напруги.

Особливості програми:

1. Удари руками і ногами: комбінації ударів розвивають координацію, силу і вибухову витривалість.
2. Кардіо + сила: тренування поєднує інтенсивне кардіо з силовими вправами для загального тону.
3. Інвентар: потрібен боксерський мішок і рукавички.

6. Kangoo Jumps (КЖ) – це новий вид фітнесу, який користується популярністю серед молоді. Цей вид фітнесу ґрунтується на виконанні різноманітних кроків, стрибків і танцювальних рухів. Всі рухи виконуються в швидкому темпі та у спеціальному взутті – черевиках Kangoo Jumps. Таке взуття знижує ризик негативного впливу на організм в інтенсивне виконання стрибкових вправ. Черевика КЖ складаються з таких компонентів: зовнішній та внутрішній черевик; дві підшви, одна з яких виконана з додаванням неслизького матеріалу; пружина; кліпси; опорна пластина; шарнір.

Успіх занять у пружинящих черевиках Kangoo Jumps пов'язаний і з відчуттями невагомості, створюваними у стрибках. Учасники набувають залежності від цього виду фітнесу. Базові рухи неймовірно прості, причому складність і рівень інтенсивності зростає з кожним новим тренуванням.

Для збільшення рівня фізичної працездатності, фахівці рекомендують проводити фітнес-заняття Kangoo Jumps не менше 30 хвилин. Інтенсивність рухів має бути високою. Вчені також відзначають високу ефективність занять у черевиках Kangoo Jumps для корекції фігури, профілактики надмірної ваги та ожиріння

Kangoo Power (КР) – це «вибухова», інтервальна фітнес програма, створена спеціально для того, щоб збільшити силу та витривалість м'язів. Основні рухи дуже прості і виконуються з наростаючою складністю та інтенсивністю в міру переходу від одного рівня до іншого. Таким чином, ця програма підходить для людей різних рівнів підготовки, спортсменів і навіть для тих, хто ніколи не займався фітнесом або груповими заняттями.



KJ XR3
Для занять Kangoo Power



KJ Power Shoe
Дитячі



KJ PRO7
Для спортсменів чи
великогабаритних людей

Рис. 5. Види черевиків Kangoo Jumps



Рис. 6 Будова черевиків Kangoo Jumps

7. Aerial Silks – це вид фітнесу, який поєднує акробатику, гнучкість, силу та грацію. Учасники виконують трюки, балансують і рухаються на спеціальних шовкових полотнах, підвішених до стелі. Тренування включає елементи танцю, розтяжки, акробатики та силових вправ.

Ключові переваги: розвиває гнучкість і координацію; зміцнює м'язи рук, спини, ніг і кора; покращує баланс і витривалість; дає відчуття свободи та легкості.

Тижнева програма тренувань із танців на підвісному полотні

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими техніками	- Розминка: 10 хв – динамічне розтягнення рук, ніг, кругові рухи плечима і тазом. - Основна частина: 5 хв – базовий підйом на полотна; 5 хв – фіксація положення сидячи; 5 хв – зав'язування вузлів на полотнах і баланс у позі "стійка на стегнах". Повторити 3 раунди. - Заминка: 5 хв – розтягнення спини і ніг.
Вівторок	45	Розвиток сили і	- Розминка: 5 хв – махи руками, нахили тулуба

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
		балансу	вперед і назад. - Основна частина: 5 хв – підтягування на полотнах; 5 хв – "ангельські крила" (розведення полотен руками); 5 хв – вис на полотнах із підтягуванням колін до грудей (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – легкі дихальні вправи.
Середа	30	Релаксація і контроль рухів	- Основна частина: 5 хв – обмотування полотен навколо тіла для розслаблення; 5 хв – гойдання у висі; 5 хв – медитація у підвісі. - Заминка: 5 хв – легке розтягнення ніг і рук.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – кругові рухи руками, нахили тулуба, стрибки на місці. - Основна частина: 10 хв – "зірка" (перехід у горизонтальну позу у висі); 10 хв – перевороти на полотнах; 10 хв – комбінації з підйомами і висами (повторити 2 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення спини і стегон.
П'ятниця	45	Робота на витривалість і координацію	- Розминка: 5 хв – легкі махи ногами, витягування рук. - Основна частина: 10 хв – комбінація підйомів із вузлами; 5 хв – балансування на полотнах у позі "мостик"; 5 хв – виконання легких танцювальних рухів на полотнах (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – повільне дихання.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – активні розтяжки, динамічні рухи руками і ногами. - Основна частина: 10 хв – підтягування на полотнах; 10 хв – вузли і обмотки; 10 хв – перевороти у висі; 10 хв – танцювальні елементи у підвісі (повторити 2 рази). - Заминка: 10 хв – розтягнення всіх основних м'язових груп.
Неділя	30	Релаксація і відновлення	- Основна частина: 10 хв – розгойдування у висі; 5 хв – обмотка тіла для підтримки і релаксації; 5 хв – медитація.

Основні елементи:

1. Підйом на полотнах: укріплює м'язи рук і плечей.
2. Фіксація у висі: тренує баланс і витривалість.
3. Перевороти і вузли: розвивають координацію і силу.
4. Танцювальні рухи: додають грації та пластики.

8. Батутний фітнес – це високоінтенсивне тренування, яке виконується на великих або міні-батутах. Воно поєднує кардіо, силові вправи та елементи акробатики. Батутні тренування підходять для будь-якого рівня підготовки, адже знижують ударне навантаження на суглоби, роблячи вправи комфортними й безпечними.

Ключові переваги: ефективно спалює калорії (до 700-1000 ккал за годину); покращує координацію, баланс і гнучкість; зміцнює серцево-судинну систему і м'язи всього тіла; піднімає настрій і знімає стрес.

Тижнева програма тренувань із батутного фітнесу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Знайомство з базовими рухами	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкі стрибки на місці, кругові рухи руками, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – базові стрибки (дві ноги разом), 1 хв – стрибки зі зміною ніг, 1 хв – стрибки вперед-назад; 1 хв – стрибки з підйомом колін (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення литкових м'язів і спини.
Вівторок	45	Розвиток витривалості і сили	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – динамічні махи ногами, легкі стрибки на місці. - Основна частина: 1 хв – стрибки з поворотом на 90°; 1 хв – присідання з вистрибуванням; 1 хв – стрибки з витягуванням рук догори; 30 сек – відпочинок (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення.
Середа	30	Легке кардіо і відновлення	<ul style="list-style-type: none"> - Основна частина: 3 хв – повільні стрибки на місці; 2 хв – кроки вперед і назад зі стрибками; 2 хв – легкі стрибки з боковими нахилами тулуба (повторити 2 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і спини.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 10 хв – активні стрибки, нахили тулуба, динамічні рухи руками. - Основна частина: 1 хв – швидкі стрибки з підйомом колін; 1 хв – стрибки у напівприсіданні; 1 хв – стрибки з вистрибуванням і розведенням рук у сторони; 30 сек – планка на батуті (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення всіх основних м'язів.
П'ятниця	45	Робота на баланс і координацію	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – стрибки на місці з витягнутими руками, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – балансування на одній нозі під час стрибків; 1 хв – стрибки з витягуванням рук; 1

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			хв – стрибки з обертанням тулуба (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів спини та ніг.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – активні стрибки на батуті, розтягнення ніг. - Основна частина: 1 хв – стрибки з підйомом колін; 1 хв – присідання з вистрибуванням; 1 хв – бокові стрибки; 1 хв – стрибки з поворотом; 30 сек – відпочинок (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – релаксація і розтягнення.
Неділя	30	Релаксація і легке відновлення	- Основна частина: 5 хв – повільні стрибки; 5 хв – балансування на одній нозі; 5 хв – легкі розтягнення на батуті.

Основні вправи:

1. Базові стрибки: виконуються на двох ногах, тренують серцево-судинну систему.
2. Стрибки з поворотами: покращують координацію та швидкість реакції.
3. Планка на батуті: зміцнює м'язи рук, преса і спини.
4. Стрибки з присіданням: активують ноги та м'язи кора.

9. Кросфіт – це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якого включені елементи таких дисциплін, як важка атлетика, гімнастика, аеробіка, гирьовий спорт, вправи стронгменів та інших видів спорту («Cross» – перетинати / форсувати або схрещувати; «Fit» – фітнес). Тобто, іншими словами «форсований», або високоінтенсивний фітнес, який постійно включає варійовані функціональні рухи, що виконуються з високою інтенсивністю в різних часових інтервалах. Це комплекс вправ, що триває в цілому від 15 до 60 хвилин, що включає в себе найчастіше відразу кілька різноманітних фізичних вправ для задіяння різних груп м'язів.

Під час занять використовувалися відомі комплекси WOD (workout of the day – «тренування дня»).

Сінді (Cindy). Необхідно виконати стільки кіл, скільки можливо за 20 хвилин. Одне коло складається із 5 підтягувань; 10 віджимань; 15 присідань. Якщо виконати 15-20 раундів – це хороша фізична підготовка.

Мері (Mary). Це просунутий варіант «Сінді», в якому збільшується складність рухів. Необхідно за 20 хвилин зробити 5 віджимань у стійці на руках; 10 «пістолетів»; 15 підтягувань. У новачків із хорошою підготовкою

вийде виконати 5-9 раундів, у просунутих атлетів – 9-12, у елітних кросфітерів – 12-15 і більше.

Tabata (Tabata Something Else). У цьому комплексі необхідно зробити кожну вправу протягом 20 секунд, а потім – 10 секунд відпочинок. За 20 секунд потрібно виконати стільки повторень, скільки можливо. Всього в комплексі чотири простих вправи: віджимання; підтягування; підйом корпусу; присідання. Потрібно зробити 8 кіл кожної вправи, тобто 32 інтервали по 20 секунд. Необхідно рахувати скільки повторень вийде зробити. Якщо рахунок перейшов за 300 – відмінна підготовка.

Енні (Annie). Цей комплекс потрібно виконувати на час. Чергувати подвійні стрибки на скакалці і підйоми корпусу в такій кількості: 50, 40, 30, 20, 10 повторень. Якщо комплекс закінчено за 8-10 хвилин – хороша підготовка.

Приклад тижневої програми тренувань із кросфіту, спрямованої на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та загальної фізичної форми. Програма включає вправи на вагу тіла, штанги, гирі та кардіо.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Повний комплекс для всього тіла	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, стрибки зі скакалкою, обертання плечима. - Основна частина (AMRAP – as many rounds as possible за 20 хв): 10 віджимань, 15 присідань із вагою, 20 стрибків на коробку. - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг, спини та рук.
Вівторок	45	Силові вправи з акцентом на ноги	- Розминка: 5 хв – випади вперед, махи ногами, кругові рухи тазом. - Основна частина (EMOM – every minute on the minute за 15 хв): 10 присідань зі штангою, 10 випадів із гантелями, 15 підйомів на носки. - Заминка: 5 хв – розтягнення литкових м'язів і стегон.
Середа	30	Ресторативне тренування	- Основна частина: 5 раундів: 1 хв – планка, 30 сек – розтягнення спини (Child's Pose), 1 хв – легкий біг на місці. - Заминка: 5 хв – медитація та глибоке дихання.
Четвер	50	Кардіо і витривалість	- Розминка: 5 хв – стрибки зі скакалкою, нахили тулуба, легкі присідання. - Основна частина (ТАВАТА – 8 раундів по 20 сек роботи / 10 сек відпочинку): біг на місці з підйомом колін, стрибки у присіданні, "альпініст". Повторити весь комплекс 2 рази.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення.
П'ятниця	45	Силові вправи з вагою	- Розминка: 5 хв – обертання плечима, нахили тулуба. - Основна частина (FOR TIME – виконати якнайшвидше): 21-15-9 повторень: ривок гирі, жим штанги від грудей, підтягування. - Заминка: 5 хв – дихальні вправи, розтягнення плечей.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – біг, стрибки зі скакалкою. - Основна частина (CHIPPER – виконати вправи послідовно): 50 бурпі, 40 стрибків на коробку, 30 присідань зі штангою, 20 підтягувань, 10 хвилин бігу. - Заминка: 5 хв – розтягнення всього тіла.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, плавання або прогулянка.

Особливості програми:

22. Різноманітність тренувань: кожен день має свій формат (AMRAP, ЕМОМ, ТАБАТА, CHIPPER).
23. Адаптивність: інтенсивність можна регулювати, змінюючи вагу снарядів чи кількість повторень.
24. Рівень підготовки: підходить для початківців і просунутих із можливістю модифікації вправ.

10. Табата. Під час періоду навчання у вузі, студенти переживають функціональне дозрівання свого організму, і поліпшення їхнього фізичного розвитку стає важливим завданням для викладачів. Для досягнення цієї мети, може бути корисним пошук нових напрямків, методів, і форм навчання. Один із таких методів – *система "табата"*, яка є одним із методів інтенсивного тренування. Цю систему розробив японський доктор Ідзумі Табата.

Система "табата" відзначається тим, що тривалість кожного заняття становить лише 4 хвилини, що робить її досить доступною для впровадження у розклад занять або в самостійну роботу студентів. Вона базується на високоінтенсивних інтервальних тренуваннях, де короткі періоди інтенсивних фізичних навантажень чергуються з короткими періодами відпочинку. Ця система може допомогти студентам покращити свій фізичний стан, збільшити витривалість і силу, і водночас ефективно використовувати обмежений час.

Важливо враховувати індивідуальні особливості студентів та їхній рівень фізичної підготовки при використанні системи "табата", і, можливо, комбінувати її з іншими методами тренувань для досягнення бажаних результатів.

Система "Табата" дійсно є одним із способів інтенсивних тренувань. Її назва походить від імені її розробника, японського доктора Ідзумі Табата. Цей метод тренувань включає в себе короткі, але дуже інтенсивні інтервали фізичної активності, які чергуються зі спеціальними періодами відпочинку. Такі тренування зазвичай тривають 4 хвилини і можуть бути дуже ефективними для покращення фізичного стану та збільшення витривалості.

Система «Табата» може бути використана в різних видах фізичної активності, включаючи біг, велосипед, вправи з вагами, скакалку тощо. Цей метод привертає увагу завдяки своїй ефективності і можливості виконувати тренування в обмежений час, що особливо корисно для людей з великими навантаженнями на час під час навчання або роботи.

Важливо враховувати, що система «Табата» вимагає відчуття власного фізичного стану і здатності до інтенсивних навантажень, тому вона може не підходити всім. Перед початком будь-якого інтенсивного тренування, завжди рекомендується проконсультуватися з лікарем або тренером. Фітнес-тренування за системою табата відноситься до високоінтенсивних тренувань і складається з 20-секундних інтенсивних вправ, які чергуються з 10-секундними перервами. Ця система тренувань була розроблена японським науковцем Іцумі Табата в 1996 році для покращення фізичної підготовленості олімпійських веслувальників.

Інше дослідження, проведене в Університеті Кардіффа в Великій Британії, показало, що фітнес-тренування за системою табата може бути ефективним засобом зменшення ваги та покращення фізичного стану студентів-жінок.

Тренування за системою табата також може мати позитивний вплив на здоров'я серцево-судинної системи. Одне з досліджень, проведених в Університеті Іллінойсу в США, показало, що 4-тижневе тренування за системою табата покращує функцію серця та зменшує ризик розвитку хвороб серця у молодих дорослих.

Узагалі, фітнес-тренування за системою табата може бути корисним для студентів, які хочуть покращити свій фізичний стан та підготовленість.

Також варто зазначити, що для досягнення максимальної ефективності використання системи тренування за протоколом табата, потрібно дотримуватися правильної техніки виконання вправ, а також забезпечити достатній період відновлення між сетами тренування.

Загалом, система тренування за протоколом табата може бути ефективним засобом для покращення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів. Однак, перед тим, як розпочинати тренування за цією системою, необхідно врахувати особисті характеристики студента та його рівень фізичної підготовки, а також консультиватися з тренером чи лікарем.

Для покращення результатів тренування за протоколом табата можна використовувати додаткові засоби, наприклад, виконувати вправи з використанням вагових гирь, резинових стрічок тощо. Також важливо правильно харчуватися та забезпечити достатній період відновлення між тренуваннями.

У цілому, система тренування за протоколом табата може бути ефективним засобом для покращення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів. Однак, перед тим, як розпочинати тренування за цією системою, важливо отримати консультацію від фахівців та дотримуватися правильної техніки виконання вправ.

Крім того, важливо розуміти, що тренування за протоколом табата можуть бути досить інтенсивними і вимагати від студента достатньої фізичної підготовки та стійкості до високих навантажень. Тому перед початком тренування необхідно визначити свій рівень фізичної підготовки та дотримуватися поступового збільшення навантажень.

Узагальнюючи, система тренування за протоколом табата може бути ефективним засобом для покращення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів. Однак, перед тим, як розпочинати тренування за цією системою, важливо отримати консультацію від фахівців та дотримуватися правильної техніки виконання вправ, поступово збільшувати навантаження та забезпечити достатній період відновлення між тренуваннями.

Отже, тренування за протоколом табата може бути ефективним інструментом для покращення фізичної підготовки та здоров'я, проте важливо звернути увагу на індивідуальні можливості та обмеження кожної людини при розробці програми тренувань і виконанні вправ. Важливо також враховувати правильну техніку виконання вправ і дотримання відповідних інструкцій з безпеки, щоб уникнути травм.

Тиждень	Тренування	Інтенсивність
1	Розминка: стрибки на місці 2 хв, оберти руками вперед/назад 1 хв, ходьба з підніманням колін 2 хв	Легка
1	Основна частина: 8 раундів (20 с присідання, 10 с відпочинку)	Середня

1	Заминка: розтяжка квадрицепсів 1 хв, спини 1 хв, дихальні вправи 3 хв	Легка
2	Розминка: легка пробіжка на місці 2 хв, випади вперед 1 хв, розтяжка плечей 2 хв	Середня
2	Основна частина: 8 раундів (20 с берпі, 20 с віджимання, 20 с стрибки «зірочкою», 20 с планка, по 10 с відпочинку між вправами)	Середня
2	Заминка: розтяжка задньої поверхні стегна 1 хв, спини 2 хв, дихальні вправи 2 хв	Легка
3	Розминка: стрибки зі скакалкою 2 хв, оберти стегнами 1 хв, динамічна розтяжка 2 хв	Середня
3	Основна частина: 8 раундів (20 с присідання зі стрибком, 20 с планка з підтягуванням колін, 20 с махи ногами назад, 20 с берпі, по 10 с відпочинку між вправами)	Висока
3	Заминка: спокійна ходьба 2 хв, розтяжка квадрицепсів 2 хв, дихальні вправи 1 хв	Легка
4	Розминка: біг на місці з високим підніманням колін 2 хв, динамічні випади 2 хв, оберти корпусу 1 хв	Середня
4	Основна частина: 8 раундів (20 с берпі, 20 с стрибки «зірочкою», 20 с альпініст, 20 с віджимання з підстрибуванням вперед, по 10 с відпочинку між вправами)	Максимальна
4	Заминка: глибоке дихання 2 хв, розтяжка рук 2 хв, спини 1 хв	Легка

Вправа "Альпініст" (або "Mountain Climber") – це динамічна вправа, яка поєднує кардіонавантаження та зміцнення м'язів. Вона допомагає розвинути витривалість, силу та стабільність.

Техніка виконання:

Прийміть позицію планки: долоні розташовані під плечима, ноги випрямлені назад, тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят. Залишаючи руки нерухомими, підтягніть праве коліно до грудей, напружуючи м'язи преса. Швидко поверніть праву ногу назад у вихідне положення та підтягніть ліве коліно до грудей. Виконуйте рухи ногами по черзі в ритмічному темпі, імітуючи біг на місці.

Основні акценти: спина має залишатися рівною, без прогинів у попереку; живіт втягнутий, м'язи преса напружені; долоні міцно впираються у підлогу, не рухаються; дихайте рівномірно: вдих через ніс, видих через рот.

Варіації вправи:

Повільний темп – підходить для початківців, щоб освоїти техніку; швидкий темп – збільшує кардіонавантаження; діагональний варіант – підтягування коліна до протилежного ліктя для активації косих м'язів живота; з додаванням фітнес-гумки – для збільшення опору та навантаження на м'язи ніг.

Вправа "Стрибки зірочкою" (англ. "Jumping Jacks") – це базова вправа, яка підходить для розминки, спалювання калорій та зміцнення серцево-судинної системи.

Техніка виконання:

1. Вихідне положення: станьте прямо, ноги разом, руки опущені вздовж тіла.
2. Виконайте стрибок, розводячи ноги ширше плечей і одночасно піднімаючи руки вгору через сторони так, щоб вони опинилися над головою. Тіло утворює форму "зірочки".
3. Зробіть зворотний стрибок, повертаючись у вихідне положення (ноги разом, руки вздовж тіла).
4. Повторюйте рух у ритмічному темпі.

Основні акценти: тримайте спину рівною, не нахиляючись вперед; руки та ноги повинні рухатися синхронно; приземляйтеся на передню частину стопи, щоб пом'якшити удар; дихайте рівномірно: вдих під час стрибка вгору, видих – під час повернення.

Варіації вправи: повільний темп – для початківців, щоб навчитися контролювати рухи; швидкий темп – для збільшення кардіонавантаження; стрибки з опором – із використанням фітнес-гумки навколо ніг; половинний Jumping Jack – рух тільки ногами або руками (полегшений варіант для новачків).

Існує багато методів тренувань, які можуть допомогти покращити фізичну підготовку та здоров'я, і кожен з них має свої переваги та недоліки.

11. Калланетика – це система фізичних вправ і тренувань, яка спрямована на розвиток м'язів, підвищення гнучкості і поліпшення координації рухів. Цей вид фітнесу був розроблений в 1920-х роках в Україні Ліліаною Калланетік, яка вважалася піонером у сфері жіночого фітнесу.

Основна ідея калланетики полягає в використанні власного тіла як опори для виконання вправ. Вправи можуть бути спрямовані на різні групи м'язів, включаючи корпус, ноги, руки та розумові м'язи для поліпшення координації та зосередженості. Калланетика також часто включає в себе елементи пілатесу та йоги. Тренування калланетики може бути дуже ефективним для покращення постави, зміцнення м'язів і збільшення гнучкості. Вона підходить для людей будь-якого віку і рівня фізичної підготовки, оскільки більшість вправ можуть бути модифіковані для відповідання індивідуальним потребам і можливостям.

Приклад тижневої програми тренувань із **калланетики** – це система статичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, покращення постави, гнучкості та тонусу тіла. Калланетика відома своєю низькою інтенсивністю та високою ефективністю.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення, робота з основними групами м'язів	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкі нахили, обертання плечима, дихальні вправи. - Основна частина: 10 повторень кожної вправи (утримання пози 30 секунд): нахили вперед із прямими ногами, підйоми таза в лежачому положенні, м'які присідання з прямою спиною, розтягування рук у боки. - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і спини.
Вівторок	45	Зміцнення верхньої частини тіла та м'язів кора	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкі скручування, дихальні вправи. - Основна частина: 3 підходи (утримання пози 30-60 секунд): "планка" на передпліччях, розведення рук у сторони з нахилом тулуба, скручування для преса, статичне утримання у позі стільця біля стіни. - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і плечей.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або прогулянка.
Четвер	50	Зміцнення нижньої частини тіла та витривалості	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, махи ногами. - Основна частина: 15 повторень (утримання пози 20-30 секунд): випади вперед, підйоми ніг у положенні лежачи на боці, статичні напівприсідання, поза ластівки з фіксацією. - Заминка: 5 хв – розтягнення литкових м'язів і стегон.
П'ятниця	45	Робота над гнучкістю та	- Розминка: 5 хв – легкі нахили, кругові рухи шиєю і плечима.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
		балансом	- Основна частина: вправи на гнучкість і баланс (утримання пози 20-30 секунд): нахили вперед із прямими ногами, поза дерева (баланс на одній нозі), статичне розтягування спини, витягування рук і ніг у позі кішки. - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – дихальні вправи, легкі нахили тулуба. - Основна частина: статичні вправи (утримання пози 30-60 секунд): "планка", випади, підйоми ніг, нахили вперед, напівприсідання. - Заминка: 5 хв – розтягнення всіх м'язових груп.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або плавання.

Особливості програми:

1. Статичні вправи: акцент на утримання пози протягом певного часу, що дає глибоке опрацювання м'язів.
2. Низька інтенсивність: підходить для будь-якого рівня фізичної підготовки, включаючи початківців.
3. Робота з глибокими м'язами: вправи спрямовані на м'язи, які зазвичай не задіюються у звичайних тренуваннях.

12. Кардіотренування включають в себе вправи, які сприяють збільшенню кардіоваскулярної витривалості та покращенню роботи серцево-судинної системи. До цих вправ відносяться біг, плавання, їзда на велосипеді, скандинавська ходьба тощо. Вони можуть допомогти в покращенні витривалості, зменшенні ризику серцевих захворювань та інших хронічних захворювань.

Багато досліджень показують, що кардіотренування можуть покращити здоров'я серця та легенів, знизити кров'яний тиск та збільшити енергію. Окрім того, кардіотренування, таке як біг або плавання, може бути корисним для покращення фізичного стану і підвищення витривалості. Отже, регулярні заняття різними видами фізичної активності, включаючи йогу, пілатес та аеробні вправи, можуть бути ефективними засобами для поліпшення фізичного та психічного здоров'я студентів. Однак, вибір конкретного методу тренувань повинен базуватися на індивідуальних потребах та фізичних можливостях кожного студента.

Один з найпоширеніших методів тренувань, оскільки він допомагає зменшити вагу, покращити серцево-судинну систему та збільшити витривалість – це тренування на кардіотренажерах, наприклад, бігові доріжки, велотренажери, степери і т.д. – кардіотренування.

Силові тренування – тренування з використанням вагових гирь, гантелей, тренажерів для м'язів, турніків та інших приладів. Воно допомагає збільшити м'язову масу та силу, зміцнити кістки та сприяє здоровому старінню.

13. Тераробіка – це вид фітнесу, який поєднує в собі фізичну активність з доглядом за рослинами або роботою в саду. Це слово походить від латинського terra, що означає "земля", і аеробіка, що вказує на фізичні вправи. Основна ідея тераробіки полягає в тому, щоб поєднувати фізичну активність з діяльністю, яка відбувається на свіжому повітрі та в природному оточенні, зокрема в саду або в городі. Це може включати в себе різні види робіт, такі як поливання рослин, видалення бур'янів, висадка нових рослин, обрізка гілок та інші дії, які вимагають фізичного зусилля.

Тераробіка не лише дозволяє покращити фізичне здоров'я через виконання фізичних вправ, а й сприяє психологічному благополуччю, оскільки працюючи з рослинами та природою може надати спокою та задоволення. Крім того, це може бути відмінним способом зниження стресу та покращення загального настрою.

Приклад тижневої програми тренувань із тераробіки – комплексу вправ із використанням еластичних стрічок (еспандерів) для зміцнення м'язів, покращення витривалості та тонусу тіла.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з еластичною стрічкою, базові вправи	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легка ходьба на місці, обертання руками, нахили тулуба. - Основна частина: 12 повторень кожної вправи (3 підходи): розведення рук в сторони із стрічкою, згинання рук на біцепс, випади з натягуванням стрічки, присідання із стрічкою навколо стегон. - Заминка: 5 хв – розтягнення рук, спини та ніг.
Вівторок	45	Розвиток сили та тонусу верхньої частини тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – обертання плечима, нахили вперед, махи руками. - Основна частина: 12 повторень кожної вправи (3 підходи): тяга стрічки до грудей у положенні стоячи, жим стрічки вперед (груди),

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			підйом рук над головою із стрічкою, розтягування стрічки за спиною. - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення плечей і рук.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або розтягнення.
Четвер	50	Силове тренування для нижньої частини тіла	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, нахили тулуба. - Основна частина: 15 повторень кожної вправи (3 підходи): присідання із стрічкою навколо стегон, випади з боковим натягом стрічки, підйоми ніг у сторони в положенні стоячи, підйом на носки із стрічкою навколо стоп. - Заминка: 5 хв – розтягнення литок і стегон.
П'ятниця	45	Кардіо-силове тренування	- Розминка: 5 хв – стрибки на місці із стрічкою навколо стегон, махи руками. - Основна частина: 1 хв – швидкі стрибки з розтягуванням стрічки, 1 хв – присідання із натягом стрічки, 1 хв – випад із кроком у бік (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – розтягнення всього тіла.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – активні вправи з еластичною стрічкою (легкі розтягування, нахили тулуба). - Основна частина: 3 підходи (15 повторень кожної вправи): тяга стрічки до грудей, присідання із стрічкою навколо стегон, випади з боковим натягом стрічки, розведення рук у сторони. - Заминка: 5 хв – розтягнення спини, стегон і литок.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: плавання, медитація або легка йога.

Особливості програми:

1. Інвентар: еластична стрічка різного опору (легка, середня, важка) залежно від фізичної підготовки.
2. Поступове навантаження: збільшення кількості повторень або використання стрічки з більшим опором.
3. Цільові групи м'язів: верхня частина тіла, м'язи кора, сідниці, ноги.

14. Сандфітнес – це тренування, яке проводиться на піску, часто на пляжі, з використанням природного нестабільного середовища. Пісок додає опір і робить вправи більш складними, що дозволяє ефективно розвивати силу, витривалість, баланс і координацію.

Ключові переваги: підвищує ефективність кардіо- та силових вправ; покращує баланс і координацію через нерівну поверхню піску; мінімізує навантаження на суглоби завдяки м'якому покриттю; природне середовище мотивує і сприяє релаксації.

Тижнева програма тренувань із сандфітнесу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Знайомство з базовими рухами	- Розминка: 10 хв – легкий біг по піску, обертання тазом, кругові рухи руками. - Основна частина: 1 хв – випади вперед по піску; 1 хв – присідання; 1 хв – віджимання; 1 хв – біг на місці з високим підйомом колін (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення литок, стегон і спини.
Вівторок	45	Розвиток сили і витривалості	- Розминка: 10 хв – ходьба по піску, нахили тулуба вперед і назад. - Основна частина: 1 хв – стрибки у боки (перестрибування уявного бар'єру); 1 хв – планка на ліктях; 1 хв – стрибки вперед із глибокого присідання; 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і спини.
Середа	30	Легке кардіо та відновлення	- Основна частина: 5 хв – ходьба босоніж по піску; 5 хв – біг у легкому темпі; 5 хв – присідання із власною вагою. - Заминка: 5 хв – розтягнення.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – легкий біг, динамічні нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – стрибки з випадами; 1 хв – віджимання з плеском; 1 хв – стрибки на місці; 1 хв – спринт по піску (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – повільне дихання та розтягнення.
П'ятниця	45	Баланс і координація	- Розминка: 5 хв – кроки вперед-назад, махи ногами. - Основна частина: 1 хв – баланс на одній нозі; 1 хв – стрибки у боки; 1 хв – планка з підйомом однієї руки (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – легкі нахили тулуба і розтягнення.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – активна ходьба по піску, легкий біг.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- Основна частина: 1 хв – випади вперед; 1 хв – віджимання; 1 хв – стрибки у висоту; 1 хв – планка з підтягуванням колін; 30 сек – відпочинок (повторити 5 разів). - Заминка: 10 хв – розтягнення.
Неділя	30	Релаксація та відновлення	- Основна частина: 10 хв – повільна ходьба босоніж; 5 хв – дихальні вправи; 5 хв – легке розтягнення.

Основні вправи:

1. Випади по піску: укріплюють ноги та покращують координацію.
2. Спринти: ефективно тренують серцево-судинну систему.
3. Планки: працюють на м'язи кора і баланс.
4. Стрибки у висоту: розвивають вибухову силу ніг.

15. Хай-імпакт аеробіка – високоінтенсивні тренування, які передбачають виконання стрибків та інших рухів, що створюють значне навантаження на опорно-руховий апарат. Хай-імпакт аеробіка - це форма фізичної активності, яка включає в себе вправи з великим рівнем впливу на суглоби і кістки, що включає стрибки, прискоки, високі швидкості, а також зміни напрямку та інші інтенсивні рухи.

Під час занять хай-імпакт аеробікою, як правило, використовуються енергійні та динамічні рухи, що сприяють підвищенню серцевого ритму, покращенню кардіоваскулярної системи, збільшенню витривалості та спаленню калорій. Хай-імпакт аеробіка може бути відмінною формою тренування для тих, хто шукає високоінтенсивне фізичне навантаження та хоче підвищити свій рівень фітнесу. Проте, важливо враховувати, що цей тип аеробіки може бути надто тяжким для деяких людей, особливо тих, у кого є проблеми з суглобами чи кістками. Тому перед початком занять рекомендується проконсультуватися з лікарем або фахівцем з фізичної підготовки, особливо якщо у вас є медичні протипоказання чи обмеження.

Приклад тижневої програми тренувань з хай-імпакт аеробіки, що спрямована на поліпшення витривалості, зміцнення серцево-судинної системи та покращення загального фізичного стану через інтенсивні рухи. Програма розрахована на студентів із середнім і високим рівнем фізичної підготовки. Хай-імпакт аеробіка базується на активних стрибках, динамічних рухах та коротких інтенсивних інтервалах.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
------	----------	-----------------	---------------

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Понеділок	45	Основи високої інтенсивності рухів	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: легкий біг на місці, стрибки зі скакалкою (5 хв) - Основна частина: стрибки з махами руками, випади з підскоком, бокові кроки зі стрибками (30 хв) - Заминка: дихальні вправи, легкі нахили вперед (10 хв)
Вівторок	45	Інтенсивне кардіо з фокусом на м'язи ніг	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: ходьба з високим підняттям колін, махи руками (5 хв) - Основна частина: "джампінг-джек", присідання зі стрибком, біг на місці з підйомом колін (30 хв) - Заминка: розтяжка стегон і литкових м'язів (10 хв)
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легке плавання, йога або прогулянка.
Четвер	50	Висока інтенсивність з круговими вправами	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: стрибки на місці, повороти тулуба, обертання плечима (5 хв) - Основна частина: кругові вправи (30 сек роботи – 10 сек відпочинку): присідання, стрибки, планка з підйомом ніг (35 хв) - Заминка: розтяжка рук, спини, ніг (10 хв)
П'ятниця	45	Танцювальна аеробіка високої інтенсивності	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: кроки з махами рук, легкі нахили вперед (5 хв) - Основна частина: динамічні танцювальні рухи зі стрибками (комбінація: бокові стрибки, випади вперед, махи ногами) (30 хв) - Заминка: повільне дихання, розтягнення тулуба (10 хв)
Субота	60	Повне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: активна ходьба на місці, стрибки зі скакалкою (10 хв) - Основна частина: чергування стрибків, випадів, бігу з високими колінами, вправи на швидкість і баланс (40 хв) - Заминка: легке розтягнення та вправи на гнучкість (10 хв)
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або медитація.

16. Хай-лоу-імпакт аеробіка – поєднує елементи високої та низької інтенсивності, дозволяючи ефективно тренувати серцево-судинну систему. Хай-лоу-імпакт аеробіка – це форма фізичної

активності, яка включає в себе аеробні вправи з низьким або обмеженим рівнем впливу на суглоби і кістки. У цьому типі аеробіки рухи не вимагають стрибків, великих швидких рухів або високих навантажень на суглоби, що робить її придатною для людей з обмеженими можливостями, початківців або тих, хто шукає менш інтенсивні тренування.

У заняттях з хай-лоу-імпакт аеробіки можуть використовуватися різноманітні рухи, такі як кроки на місці, шаги вперед-назад, підйоми ніг, вправи з руками і торсом тощо. Оскільки хай-лоу-імпакт аеробіка менше навантажує суглоби і кістки, вона може бути особливо корисною для людей з травмами, проблемами суглобів або інших медичних обмежень. Крім того, вона може бути відмінною альтернативою для тих, хто шукає менш інтенсивний вид тренувань, але все ж хоче отримати користь від аеробної активності.

Приклад тижневої програми тренувань з хай-лоу-імпакт аеробіки, яка поєднує високоінтенсивні (high-impact) і низькоінтенсивні (low-impact) рухи. Програма допомагає покращити серцево-судинну витривалість, зміцнити м'язи та забезпечує варіативність навантаження.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Понеділок	45	Знайомство з базовими елементами	- Розминка: легкий біг на місці, махи руками, кроки вбік (5 хв) - Основна частина: чергування "ножиць" (хай-імпакт) і кроків вбік (лоу-імпакт), підйоми колін, удари ногами вперед (30 хв) - Заминка: розтягнення стегон і спини, дихальні вправи (10 хв)
Вівторок	45	Розвиток витривалості та зміцнення ніг	- Розминка: кроки вбік із нахилами, махи ногами (5 хв) - Основна частина: "джампінг-джек" (хай-імпакт), кроки з підйомом рук (лоу-імпакт), комбінація ударів ногами та присідань (30 хв) - Заминка: повільне дихання, розтягнення литок (10 хв)
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або прогулянка.
Четвер	50	Інтенсивне тренування з акцентом на кардіо	- Розминка: активна ходьба на місці, повороти тулуба (5 хв) - Основна частина: чергування бігу на місці (хай-імпакт) та підйому колін із повільним рухом рук (лоу-імпакт), випади з махами рук (35 хв)

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
			- Заминка: розтягнення стегон, нахили вперед (10 хв)
П'ятниця	45	Танцювальні комбінації для покращення координації	- Розминка: бокові кроки, обертання плечима (5 хв) - Основна частина: чергування танцювальних стрибків (хай-імпакт) і плавних танцювальних рухів із поворотами (лоу-імпакт) (30 хв) - Заминка: нахили вперед, дихальні вправи (10 хв)
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: кроки на місці, обертання тазом (10 хв) - Основна частина: чергування інтенсивних вправ (бурпі, стрибки) із низькоінтенсивними (планка, нахили) (40 хв) - Заминка: розтягнення рук і ніг, релаксація (10 хв)
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, плавання або медитація.

Особливості програми:

1. High-impact вправи: стрибки, біг, інтенсивні рухи.
2. Low-impact вправи: плавні рухи без стрибків, кроки, нахили.
3. Програма дозволяє адаптувати інтенсивність залежно від фізичної підготовки учасників, знижуючи навантаження за рахунок більшого акценту на лоу-імпакт рухах.

17. Зумба – енергійні танцювальні тренування під захоплюючу латиноамериканську та світову музику, які сприяють покращенню координації та спалюванню калорій.

Зумба – це форма фізичної активності, яка комбінує в собі елементи танцю та фітнесу. Вона включає в себе рухи танцю під музику з різних культурних стилів, таких як латиноамериканські, африканські, карибські, індійські та інші, а також аеробні вправи.

Під час занять зумбою учасники виконують різноманітні танцювальні рухи, такі як швидкі кроки, оберти, кроки латиноамериканських танців (наприклад, сальса, меренге, кумбія), а також аеробні вправи, що допомагають підвищити серцевий ритм і згоряти калорії. Зумба не вимагає від учасників великого досвіду у танцю або фітнесі, і може бути налаштована на різні рівні складності.

Вона сприяє поліпшенню кардіоваскулярної витривалості, координації, гнучкості, а також допомагає покращити настрій та відчуття добробуту.

Зумба може бути проводитися як індивідуально, так і у форматі групових занять, що додає мотивації та підтримки від інших учасників. Це веселе та енергійне тренування, яке дозволяє розслабитися, розігратися та отримати задоволення від руху під музику.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Понеділок	45	Легка розминка, ознайомлення з базовими рухами	- Розминка: легка ходьба на місці, махи руками (5 хв) - Основна частина: базові рухи сальси, меренге (30 хв) - Заминка: розтяжка м'язів ніг і спини (10 хв)
Вівторок	45	Фокус на кардіо та ритмічні вправи	- Розминка: бокові кроки з махами рук (5 хв) - Основна частина: регетон (активні рухи стегон, присідання) та кумбія (30 хв) - Заминка: легке розтягнення, дихальні вправи (10 хв)
Середа	Вихідний	Відпочинок і відновлення	Рекомендовано: прогулянка, легка йога або розтяжка.
Четвер	50	Збільшення інтенсивності	- Розминка: активна ходьба з підйомом колін (5 хв) - Основна частина: поєднання сальси, регетону і меренге (35 хв) - Заминка: вправи на баланс і розтяжку (10 хв)
П'ятниця	45	Танцювальна вечірка (максимум задоволення)	- Розминка: активні бокові рухи, нахили (5 хв) - Основна частина: мікс танцювальних стилів (меренге, регетон, бачата) під улюблені треки (35 хв) - Заминка: легкі кроки на місці, розтягнення (5 хв)
Субота	60	Інтенсивне тренування з акцентом на ноги	- Розминка: енергійна ходьба, махи ногами (10 хв) - Основна частина: комбіновані рухи (присідання, танцювальні випади, кроки вперед-назад) (40 хв) - Заминка: розтяжка ніг і рук (10 хв)
Неділя	Вихідний	Релаксація і відновлення	Рекомендовано: прогулянка, легка йога

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
			або медитація.

18. Animal Flow – це функціональна тренувальна система, заснована на рухах, що імітують поведінку тварин. Вправи поєднують елементи йоги, пліометрії, бойових мистецтв і капоейри. Основний акцент – на розвиток гнучкості, сили, балансу, координації та мобільності.

Ключові переваги: покращення мобільності суглобів; розвиток м'язів-стабілізаторів; вдосконалення координації та балансу; зміцнення корпусу (м'язів кора).

Тижнева програма тренувань з Animal Flow

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими рухами	- Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, плечима, дихальні вправи. - Основна частина: 1 хв – "Краб" (переміщення назад на руках і ногах); 1 хв – "Звір" (рухи вперед і назад у положенні на 4 кінцівках); 1 хв – "Скорпіон" (мах ногою в бічному положенні). Повторити 3 раунди. - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і спини.
Вівторок	45	Розвиток мобільності та гнучкості	- Розминка: 5 хв – легкі нахили тулуба, динамічні скручування. - Основна частина: 1 хв – "Крок Крокодила" (переміщення вперед із низьким положенням тулуба); 1 хв – "Вивертання Звіра" (перехід із "Звіра" в "Краба"); 1 хв – "Мавпячий стрибок" (переміщення боком у стрибку). Повторити 3 раунди. - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і стегон.
Середа	30	Релаксація і контроль рухів	- Основна частина: 1 хв – "Скорпіон" (рух ногою в динаміці); 1 хв – "Краб" із фіксацією положення; 1 хв – "Звір" із уповільненими рухами. Повторити 2 раунди. - Заминка: 5 хв – дихальні вправи та легке розтягнення.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- Розминка: 5 хв – динамічні рухи тазом, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – "Мавпячий стрибок"; 1 хв – "Крок Крокодила"; 1 хв – "Скорпіон"; 30 сек – відпочинок. Повторити 4 раунди.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- Заминка: 5 хв – розтягнення спини та стегон.
П'ятниця	45	Баланс і координація	- Розминка: 5 хв – кругові рухи плечима, обертання тулуба. - Основна частина: 1 хв – "Краб" із розворотом; 1 хв – "Звір" із балансом (уповільнені рухи); 1 хв – "Скорпіон" із фіксацією ноги у верхньому положенні. Повторити 3 раунди. - Заминка: 5 хв – дихальні вправи.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – легкі динамічні рухи, нахили. - Основна частина: 1 хв – "Мавпячий стрибок"; 1 хв – "Крок Крокодила"; 1 хв – "Звір"; 1 хв – "Краб". Повторити 4 раунди. - Заминка: 5 хв – релаксація в сидячому положенні.
Неділя	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога або медитація для розслаблення.

Основні елементи:

1. **Краб (Crab Reach):** акцент на плечі, руки, спину.
2. **Звір (Beast Crawl):** розвиває м'язи кора, стабілізатори.
3. **Скорпіон (Scorpion Reach):** працює на гнучкість і мобільність спини.
4. **Мавпячий стрибок (Ape Jump):** вибухові рухи з акцентом на ноги та координацію.
5. **Крок Крокодила (Crocodile Crawl):** поєднання сили й витривалості.

19. ММА-фітнес – це програма, що поєднує елементи змішаних бойових мистецтв (Mixed Martial Arts) із функціональними, кардіо- та силовими вправами. Тренування спрямовані на покращення фізичної форми, сили, витривалості, координації та впевненості.

Ключові переваги: розвиток функціональної сили та витривалості; покращення координації та балансу; зміцнення м'язів усього тіла; висока інтенсивність для спалювання калорій.

Тижнева програма тренувань з ММА-фітнесу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Вступ до технік ударів руками та ногами	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, стрибки зі скакалкою, обертання плечима. - Основна частина: 1 хв – джеби (удари руками вперед), 1 хв – кроси (удари боком), 1 хв – фронт-кіки (удари ногами вперед); 30 сек –

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			відпочинок (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук, спини та стегон.
Вівторок	45	Техніки боротьби та робота на витривалість	- Розминка: 5 хв – махи руками та ногами, кругові рухи тазом. - Основна частина: 1 хв – вправи "шут" (імітація проходів в ноги), 1 хв – планка з ударами руками вперед, 1 хв – "маунт" (імітація ударів із верхньої позиції); 30 сек – відпочинок (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – дихальні вправи та розтягнення.
Середа	30	Робота над балансом і гнучкістю	- Основна частина: 1 хв – балансування на одній нозі з ударами руками, 1 хв – бічні удари ногами, 1 хв – скручування тулуба з медболом; 30 сек – відпочинок (повторити 2 рази). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення спини та ніг.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- Розминка: 5 хв – біг із високим підйомом колін, обертання тулуба. - Основна частина: 1 хв – комбінація джеб-крос-фронт-кік; 1 хв – випадки з ударами руками, 1 хв – бічні удари ногами; 30 сек – бурпі; 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення.
П'ятниця	45	Розвиток швидкості та реакції	- Розминка: 5 хв – легкий біг, кругові рухи руками. - Основна частина: 1 хв – швидкі удари руками в боксерський мішок; 1 хв – підйоми колін із ударами; 1 хв – бічні кроки з ударами ногами (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – дихальні вправи.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – легкі стрибки на місці, дихальні вправи. - Основна частина: 1 хв – комбінація джеб-крос-кік; 1 хв – вправи "шут"; 1 хв – планка з ударами руками вперед; 1 хв – бічні удари ногами (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розслаблення та розтягнення.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або масаж.

Основні елементи:

1. **Удари руками (джеби, кроси):** покращують швидкість, координацію і силу.
2. **Фронт-кіки та бічні удари ногами:** укріплюють ноги і м'язи кора.
3. **Бурпі та планки:** спрямовані на витривалість і загальну фізичну підготовку.
4. **Техніки боротьби (шут, маунт):** додають функціонального навантаження.

20. Капоейра – це бразильське бойове мистецтво, яке поєднує в собі танець, акробатику, музику та бойові техніки. Вправи виконуються в ритмі під музику, що робить тренування цікавими й енергійними. Основна мета – розвинути координацію, силу, гнучкість, витривалість і реакцію.

Ключові переваги: покращує мобільність і гнучкість; розвиває баланс і координацію; зміцнює м'язи ніг, кора та верхньої частини тіла; підвищує витривалість і впевненість у собі.

Тижнева програма тренувань із капоейри

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Основи капоейри, базові рухи	- Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, кругові рухи руками, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – "Джиг" (базова стійка і переміщення), 1 хв – удари ногами (Meia Lua de Frente, Armada), 1 хв – ухили (Esquiva, Cocorinha); 30 сек – відпочинок (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і спини.
Вівторок	45	Удари ногами і ухили	- Розминка: 5 хв – махи ногами, повороти тулуба, кругові рухи плечима. - Основна частина: 1 хв – Meia Lua de Frente (удар ногою вперед); 1 хв – Esquiva (ухил назад); 1 хв – Armada (удар із поворотом); 30 сек – відпочинок (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення.
Середа	30	Розвиток гнучкості і балансу	- Основна частина: 1 хв – "Поза місток" (Ponte); 1 хв – баланс на одній нозі з поворотами; 1 хв – розтягнення у позиції Esquiva Lateral (бічний ухил). - Заминка: 5 хв – повільне дихання і розслаблення.
Четвер	50	Акробатика і динамічні рухи	- Розминка: 5 хв – стрибки на місці, легкі махи ногами. - Основна частина: 1 хв – стійка на руках (Bananeira); 1 хв – перевороти (Au); 1 хв – швидкі удари ногами із переміщенням (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і плечей.
П'ятниця	45	Робота на	- Розминка: 5 хв – Джиг з переміщенням.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
		витривалість і ритм	- Основна частина: 1 хв – удари ногами в ритмі (Meia Lua de Frente + Armada); 1 хв – ухили із плавним переходом (Esquiva + Cocorinha); 30 сек – стрибки з ударом ногою (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення спини та стегон.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – легкі переміщення в Джига, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – удари ногами; 1 хв – акробатичні елементи (Au, Bananeira); 1 хв – ухили й обертання тулуба; 30 сек – відпочинок (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – медитація або дихальні вправи.
Неділя	30	Релаксація і відновлення	- Основна частина: легкі вправи на гнучкість і дихання, "Поза місток", розтягнення рук і ніг у сидячому положенні.

Основні елементи:

1. **Джига (Ginga):** базовий рух капоейри для переміщення і підготовки до атак чи ухилів.
2. **Удари ногами:** Meia Lua de Frente (удар вперед), Armada (удар із поворотом).
3. **Ухили:** Esquiva (відхилення тулуба), Cocorinha (присідання для ухилу).
4. **Акробатика:** Au (колесо), Bananeira (стійка на руках).

21. Тай-бо – це поєднання елементів боксу, карате, тхеквондо, аеробіки та музики в одному фітнес-стилі. Цей вид тренувань був розроблений американським бійцем Біллом Блекманом у 1980-х роках. Він включає в себе вправи для кардіонавантаження, зміцнення м'язів, гнучкості та рівноваги.

Основні принципи Тай-бо включають динамічні удари руками і ногами, часто супроводжуються музикою та ритмічними рухами тіла. Вправи також можуть включати в себе розтяжку та елементи силових тренувань.

Тай-бо набув популярності у 1990-х роках завдяки своїй ефективності у спалюванні калорій, поліпшенні фізичної форми і збільшенні енергії.

Приклад тижневої програми тренувань з **Тай-бо** – фітнес-програми, яка поєднує елементи бойових мистецтв, кардіо та силових вправ. Програма спрямована на розвиток витривалості, координації, зміцнення м'язів та спалювання калорій.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими рухами	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, обертання плечима, нахили тулуба. - Основна частина: 12 повторень кожної вправи (3 підходи): джеби (удари кулаками вперед), кроси (удари вбік), прямі удари ногами (фронт-кік), бокові удари ногами (сайд-кік). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук, ніг і спини.
Вівторок	45	Кардіо-навантаження та опрацювання ніг	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – стрибки на місці, махи ногами та руками. - Основна частина: комбінації (10 повторень кожної): стрибки з фронт-кіками, кроси з поворотами, чергування бокових і кругових ударів ногами (раунд-кік). - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення стегон.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або плавання.
Четвер	50	Інтервальне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – активна ходьба на місці, нахили тулуба. - Основна частина: 1 хв – швидкі джеби, 1 хв – фронт-кіки, 30 сек – біг на місці (повторити 5 разів); удари в положенні присідання (5 підходів). - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і ніг.
П'ятниця	45	Покращення координації та витривалості	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, нахили вперед, обертання плечима. - Основна частина: 3 підходи (10 повторень кожної вправи): комбінації ударів (джеб-крос-фронт-кік), швидкі удари ногами (спринт-кік), удари в стрибку (зміна ніг). - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розслаблення.
Субота	60	Комплексне тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 10 хв – легкий біг на місці, стрибки зі скакалкою. - Основна частина: комбінації (10 повторень кожної): фронт-кік + джеб, сайд-кік + крос, раунд-кік + стрибок, удари в стрибку. - Заминка: 5 хв – розтягнення всіх м'язів.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або розтяжка.

Особливості програми:

1. **Висока інтенсивність:** тренування поєднують кардіо і силові вправи.
2. **Базові елементи:** удари руками (джеб, крос) і ногами (фронт-кік, сайд-кік, раунд-кік).
3. **Адаптація:** можна регулювати темп і кількість повторень залежно від рівня фізичної підготовки.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні особливості тренувань у джампінг-фітнесі, і чому вони є малотравматичними?
2. Як фітнес-програма Round Fitness поєднує кардіо та силові навантаження?
3. Які переваги використання хула-хупа у фітнес-тренуваннях?
4. Чим відрізняється бадфайт від традиційних бойових мистецтв та фітнес-програм?
5. Які фізіологічні переваги використання взуття Kangoo Jumps під час тренувань?
6. Як Aerial Silks сприяє розвитку гнучкості та сили?
7. Чому батутний фітнес вважається ефективним для спалювання калорій?
8. Які основні принципи тренувань у кросфіті, і як вони сприяють загальному фізичному розвитку?
9. Як працює система Табата, і чому вона вважається ефективною для покращення витривалості?
10. Чим відрізняються високоінтенсивні аеробні тренування (Hi-Lo, Hi-Impact) від традиційних кардіо-програм?