

Т.С. Лисицкая, А.А. Толенко

# ВЕЛО АЭРОБИКА

Москва 2021

УДК 796.6(075.8)  
ББК 75.721.7я73  
Л63

**Лисицкая Т. С.**

**Л63** Велоаэробика [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. – М. : Советский спорт, 2021. – 144 с. : ил.

ISBN 978-5-00129-076-6

В пособии впервые в России приведена наиболее полная информация о велоаэробике – одном из самых популярных направлений фитнеса.

Авторы книги – известные специалисты в области оздоровительной физкультуры – рассказывают, как с помощью велоаэробики можно укрепить сердечно-сосудистую систему, мышцы ног, снизить вес, просто почувствовать себя велогонщиком, не выходя на улицу.

Рекомендуется профессионалам и любителям фитнеса.

**УДК 796.6(075.8)**  
**ББК 75.721.7я73**

ISBN 978-5-00129-076-6

© Лисицкая Т. С., Голенко А. А., 2021  
© Оформление. ООО «Торговый дом  
«Советский спорт», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Как все начиналось .....</b>	<b>6</b>
<i>Первопроходец .....</i>	<i>6</i>
<i>Последователи-конкуренты .....</i>	<i>6</i>
<i>Реальные преимущества .....</i>	<i>7</i>
<b>«Стальной конь», или То, без чего нельзя провести</b>	
<b>урок велоаэробики .....</b>	<b>9</b>
<i>Конструкция стационарного велосипеда .....</i>	<i>9</i>
<i>Наиболее популярные велотренажеры .....</i>	<i>12</i>
<b>Экипировка для занятий велоаэробикой .....</b>	<b>15</b>
<i>Одежда .....</i>	<i>15</i>
<i>Обувь .....</i>	<i>16</i>
<i>Другие аксессуары .....</i>	<i>16</i>
<i>Помещение для занятий Cycling .....</i>	<i>18</i>
<b>Техника работы на стационарном велосипеде .....</b>	<b>19</b>
<i>Положение рук ... ..</i>	<i>20</i>
<i>Техника педалирования .....</i>	<i>20</i>
<i>Техника езды на стационарном велосипеде .....</i>	<i>26</i>
<b>Настройка тренажера .....</b>	<b>32</b>
<i>Высота установки седла .....</i>	<i>33</i>
<i>Высота установки руля и расстояния</i>	
<i>от седла до руля .....</i>	<i>34</i>
<b>Физиология кардиотренировки .....</b>	<b>36</b>
<i>Сердечно-сосудистая система .....</i>	<i>36</i>
<i>Дыхательная система .....</i>	<i>39</i>
<i>Влияние физической нагрузки</i>	
<i>на кардиореспираторную систему .....</i>	<i>42</i>
<i>Обмен веществ и энергообеспечение мышечной</i>	
<i>деятельности .....</i>	<i>44</i>

<i>Факторы, влияющие на адаптацию к тренировке</i>	
<i>на выносливость .....</i>	45
<i>Выносливость и утомление .....</i>	48
<i>Параметры тренировочной нагрузки .....</i>	49
<i>Продолжительность занятий .....</i>	55
<i>Частота занятий .....</i>	55
<b>Тренировочные методы .....</b>	57
<b>Роль психологического фактора</b>	
<b>в процессе тренировки .....</b>	61
<b>Контроль нагрузки на оздоровительных занятиях .....</b>	63
<i>Объективные способы определения нагрузки .....</i>	65
<i>Субъективные методы контроля нагрузки .....</i>	68
<i>Сочетание различных методов контроля нагрузки .....</i>	70
<b>Влияние различных режимов работы</b>	
<b>на величину пульса .....</b>	70
<i>Зона восстановительной и аэробной нагрузки .....</i>	70
<i>Зона смешанной аэробно-анаэробной нагрузки .....</i>	74
<i>Результаты сравнительного анализа различных режимов работы .....</i>	80
<i>Субъективная оценка усилий по 10-балльной шкале Борга .....</i>	84
<b>Структура занятия .....</b>	85
<i>Подготовительная часть .....</i>	86
<i>Основная часть (нагрузочный блок) .....</i>	88
<i>Заключительная часть .....</i>	90
<b>Подготовка к уроку .....</b>	91
<b>Музыкальное сопровождение уроков .....</b>	92
<i>Структура музыки .....</i>	92
<i>Выбор музыкального сопровождения .....</i>	94
<b>Планирование .....</b>	99
<i>Программно-целевой принцип организации оздоровительной тренировки .....</i>	99
<i>Основные аспекты планирования .....</i>	100
<i>Планирование результирующих показателей .....</i>	101
<i>Планирование физической нагрузки .....</i>	101
<i>Планирование общего порядка построения занятий .....</i>	102

<b>Требования к инструктору по велоаэробике .....</b>	<b>105</b>
<b>Стретчинг .....</b>	<b>106</b>
<b>Велоаэробика для специального контингента .....</b>	<b>112</b>
<i>Польза и риск .....</i>	<i>113</i>
<i>Гипертония .....</i>	<i>114</i>
<i>Занятия для беременных .....</i>	<i>115</i>
<i>Диабет .....</i>	<i>119</i>
<i>Фитнес при астме .....</i>	<i>120</i>
<b>Литература .....</b>	<b>122</b>
<b>Приложение. Примеры тренировочных программ (авторские уроки) .....</b>	<b>123</b>
<i>Уроки для начинающих .....</i>	<i>123</i>
<i>Уроки для среднего уровня подготовленности .....</i>	<i>126</i>
<i>Пример Cycling-класса «Используем наши зоны» .....</i>	<i>130</i>
<i>Уроки немецких специалистов Cycling .....</i>	<i>135</i>
<i>Программы ACE – American Council on Exercise .....</i>	<i>138</i>