

# САЙКЛ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

## Бекбергенова С.Р.

*Бекбергенова Сауле Руслановна – студент,  
кафедра физической культуры, педиатрический факультет,  
Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург*

**Аннотация:** выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости.

**Ключевые слова:** сайкл, аэробика, фитнес, здоровье, заболевания.

Многие тренажеры способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Одним из таких является сайкл. Этот тренажер представляет собой занятие на специально разработанном облегченном тренажере. Он совсем не похож на традиционный велотренажер, который мы привыкли видеть в спортзале. Сайкл-аэробику называют еще спиннингом или сайклингом, и своему появлению эта фитнес-программа обязана американскому велосипедисту Джону Голдбергу. Популярность сайкла сложно переоценить: в фитнес-клубах эти тренировки очень востребованы как у женщин, так и мужчин. И не зря, действенность программы доказана миллионами ее поклонников.

Сайкл-аэробика, наверное, самая энергичная групповая тренировка из ныне существующих. Под зажигательную музыку и активные подбадривания тренера вы мчитесь по имитированной пересеченной местности, то снижая, то увеличивая темп. Изменять нагрузку на сайкле можно с помощью: скорости вращения педалей; уровня сопротивления; вашего положения корпуса [2 cyberleninka.ru].

Тем самым, тренировка делится на интервалы, в течение которых ваш пульс будет как взлетать до максимальных значений, так и падать вниз. Сайкл — это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса.

Тренировка проходит в двух положениях: сидячем и стоячем. Они попеременно чередуются между собой. В стоячем положении задействуется большее количество мышц. На сайкле вы имитируете поездку на гоночном велосипеде, поэтому ваша спина будет наклонена к тренажеру. Во время занятий вы будете чувствовать напряжение не только в ногах, но и во всем теле (пресс, плечи, руки). Однако не стоит беспокоиться, ваши бедра не станут перекачанными из-за нагрузок, зато от жира и целюлита вы гарантированно избавитесь.

### **Достоинства сайкл-тренировки**

Сайкл-тренировки очень эффективны за счет высокой интенсивности, ведь практически всю тренировку движения не прекращаются ни на минуту. Большие нагрузки позволяют накачать мышцы, подтянуть фигуру, избавиться от лишнего веса в кратчайшие сроки. Опытные тренеры уверяют, что по скорости достижения результатов сайкл-аэробике нет аналогов.

Сайкл-тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, так как по сути своей являются аэробными, динамическими нагрузками. Регулярные занятия улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление, укрепляют сердечную мышцу.

Кроме того, сайкл-аэробика отлично развивает органы дыхания, увеличивают объем легких. Сайкл-тренировки могут стать хорошим подспорьем во время избавления от курения, так как легкие, привыкшие к табачному дыму, при повышенной вентиляции во время тренировок, быстрее избавятся от последствий курения.

Максимальная нагрузка в сайкл-тренировках приходится на бедра – самой проблемной части женского тела. Интенсивная нагрузка на бедра позволяет в кратчайшие сроки подтянуть мышцы, избавиться от целлюлита.

Сайкл-аэробика, как любая фитнес-нагрузка, способствует выработке эндорфинов – так называемых гормонов радости, поэтому люди, занимающиеся фитнесом вообще и сайкл-аэробикой в частности, редко подвержены депрессиям и перепадам настроения.

Сайкл-тренировки проводятся под энергичную музыку, занятия подчинены определенному ритму, что вводит в своеобразный транс, который позитивно сказывается на психо-эмоциональном состоянии, человек получает психо-эмоциональную разрядку.

Сайкл для похудения.

Сайкл – настоящая находка для тех, кто хочет быстро избавиться от лишнего веса. Во время часового занятия может тратиться до 600 килокалорий [1 InFlora.ru]. Такое количество энергии невозможно сжечь ни одним другим видом физической активности, кроме тренировок, которые проводят профессиональные спортсмены во время подготовки к ответственным соревнованиям.

Поэтому результат в плане избавления от лишнего веса бывает очень быстрым и заметным уже спустя месяц регулярных занятий: мышцы бедер и ягодиц подтягиваются, становятся рельефными, уменьшаются объемы, живот исчезает, появляется пресс вместо жировых валиков.

#### **Недостатки сайкл-тренировок**

Главный недостаток, как ни странно, кроется в достоинстве сайкл-аэробики – высокая интенсивность. Многие начинающие спортсмены не выдерживают интенсивности даже начального уровня, и спустя пару-тройку занятий больше не возвращаются в тренажерный зал.

К концу первого месяца регулярных занятий тело, как правило, привыкает к нагрузкам, пропадает мышечная боль, и занятия приносят только удовольствие. Поэтому в сайкл-тренировках важна мотивация, готовность пройти весь путь до конца и не сломаться в самом начале.

Еще один недостаток – в однообразии. Целый час придется сидеть на одном месте и имитировать езду по пересеченной местности. И хотя все движения проводятся в коллективе и под ритмичную музыку в сопровождении видеоряда, тренировки могут наскучить своим однообразием.

Некоторые тренирующиеся отмечают недостаточно комфортные седла у велотренажеров, из-за чего нередко после тренировок появляется дискомфорт в ягодичных мышцах. В первое время отмечаются неприятные ощущения и в икроножных мышцах, ноги как бы затекают из-за однообразного положения на педалях. Как правило, эти неприятные моменты проходят спустя месяц регулярных занятий – мышцы адаптируются и к нагрузкам, и к положению относительно тренажера.

#### **Кому противопоказаны сайкл-нагрузки**

Прежде чем приступить к сайкл-тренировкам, необходимо обратиться к лечащему врачу, если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, так как высокая интенсивность может негативно сказаться на слабом сердце. Также нелишним будем проконсультироваться со специалистом лицам, страдающим от заболеваний суставов.

Не стоит заниматься сайкл-аэробикой беременным [2 cyberleninka.ru].

#### *Список литературы*

1. [Электронный ресурс]: Женский журнал. Режим доступа: [inFlora.ru// www.inflora.ru/](http://inFlora.ru/) (дата обращения: 11.06.017).
2. [Электронный ресурс]: CYBERLENINKA. Режим доступа: [/https:// cyberleninka.ru/](https://cyberleninka.ru/) (дата обращения: 12.06.2017).