

## «Стретчинг. Групповая тренировка на развитие мобильности суставов»



### Содержание:

Проблематика стретчинга .....	2
Цели тренинга .....	3
Для кого этот тренинг? .....	4
Преимущества тренинга .....	4
Продолжительность тренинга .....	5
Программа тренинга .....	5
Установление рабочей атмосферы в группе (1 ч).....	5
Теоретическая часть (5 часов) .....	6
Практическая часть (18 часов).....	6
Ведущий тренер .....	7
Что вы получите в результате обучения .....	7

## Проблематика стретчинга

При проведении занятий по стретчингу в фитнес клубах зачастую наблюдаются следующие ошибки:

➤ **Даем целевое движение, забывая об осанке, «нейтрали»!**

Удержание нейтрального положения позвоночника и осевое вытяжение позвоночника являются необходимыми нервно-мышечными навыками для соблюдения хорошей осанки во время тренировки. Тренировка этих навыков наиболее широко представлена в методе Пилатеса, а также отчасти в Функциональном тренинге.

➤ **Не предлагаем модификацию, а именно упрощение!**

При проведении групповых, а также персональных занятий, зачастую мы выбираем упражнение, которое сами привыкли делать, не отталкиваясь от возможностей клиента и его анатомических и прочих особенностей. Наиболее часто мы забываем предлагать упрощенную версию упражнения людям с избыточным весом, или просто не предлагаем выполнять разные варианты упражнения в группе людям с разным уровнем подготовки.

➤ **Забываем о проблемных мышечных группах, увлекаясь хореографией (на группе)**

Урок должен быть в первую очередь эффективным, а уже потом красивым. Занятие по стретчингу необходимо четко планировать, всегда держа «в уме» исходные положения, мышечные группы или сами движения, сперва выделяя время под «обязательные» упражнения, и, если время остается, даем «необязательные» поддерживающие гибкость упражнения.

➤ **Не соблюдаем временные интервалы, скорость и плавность движений**

На удивление *самая* распространенная проблема на занятиях по стретчингу! Временной интервал необходимо проговаривать клиентам, либо считая вслух, либо давая возможность выполнить каждому в своем темпе, под «внутренний счет».

На группе тренер обязан задавать темп упражнению!

➤ **Забываем о том, что в позвоночнике *несколько* отделов!**

Очень редко предлагаем сегментированные движения позвоночника в занятии, чаще предпочитая сгибание либо разгибание всего позвоночника, а при ротации позвоночника забываем о контроле движения таза!

Наиболее распространенный тип нарушения осанки – кругло-вогнутая спина, для которой было бы предпочтительно предлагать сгибания преимущественно в поясничном отделе позвоночника, а разгибания преимущественно в грудном!

➤ **Допускаем спазмы мышц, склонных к укорочению**

К примеру, мышцы задней поверхности бедра, мышцы сгибатели пальцев стопы, напрягатель широкой фасции бедра и некоторые другие мм. склонны к укорочению! А это значит, что для того, чтобы избежать спазма этих мышц необходимо растянуть их антагонисты ДО растягивания самих этих мышц, а также ДО положений, в которых эти мышцы напряжены.

➤ **Допускаем ошибки при пользовании оборудованием**

«Тянемся» резиновыми амортизаторами, кольцами Пилатеса, используем ремни не для тех суставов, на которые хотим воздействовать

## Цели тренинга

1. **Обучиться безупречной и безопасной технике** выполнения упражнений на растягивание – в арсенале современного персонального тренера обязаны
2. **Разобрать наиболее типичные ошибки** тренеров при работе с клиентами
3. Познакомиться на практике с **ключевыми методиками стретчинга**: активный, пассивный, статический, динамический стретчинг + комбинированные методы.
4. **Научиться правильно выбирать** следующие параметры: амплитуда, скорость движения, темп, продолжительность, очерёдность упражнений в зависимости от цели и выбранной методики стретчинга
5. Отработать на практике **наиболее эффективные упражнения** на самые востребованные группы мышц и мышечные цепи.
6. Научиться грамотно составлять программу группового занятия, включать упражнения в нужной последовательности, на целевые группы мышц.
7. Научиться **занимать безопасное исходное положение** для наилучшего контроля клиентов во время групповой тренировки.
8. Узнать **фирменные приёмы автора** и применить их на практике во время тренинга.
9. Научиться грамотным языком **отвечать клиентам на все вопросы** касательно «растяжки»
10. **Получить базовые знания** для более лёгкого освоения в будущем следующих дисциплин: миофасциальный релиз, функциональный тренинг, кинезиотейпирование.

## Для кого этот тренинг?

- ✓ Тренинг, в первую очередь, ориентирован на тренеров по фитнесу, как имеющих опыт проведения занятий по стретчингу и желающих повысить своё тренерское мастерство, так и для новичков.
- ✓ Правильная постановка техники упражнений на растягивание требует не только отличных знаний анатомии и биомеханики, но и умения видеть ошибки клиентов во время выполнения, казалось бы, вдоль и поперёк изученных упражнений.
- ✓ Каждый клиент видит себя сильным, красивым и *гибким*. Радость свободы движений без боли и травм подарит только хорошо подготовленный тренер – участник этого тренинга!
- ✓ Тренеры по аэробике, танцевальным направлениям, а также все те, кто включает в групповое занятие элементы стретчинга – для вас на тренинге разбираются наиболее эффективные последовательности упражнений, позволяющие за короткое время максимально эффективно подготовить целевые мышцы к основной тренировке, или наоборот, сделать завершающую часть тренировки более эффективной в плане расслабления мышц.

## Преимущества тренинга

Существует **4 ключевых физических качества**, которые в разной пропорции мы тренируем каждый день во время работы с клиентами – это сила, выносливость, координация и *гибкость*! Подсознательно каждый из нас понимает, что иметь «хорошую растяжку» - это очень хорошо.

Но не каждый из нас имеет представление о том, **насколько высокий уровень** гибкости и **в каком именно сегменте** нашего сложно устроенного тела по-настоящему необходим данному клиенту?

Каждый день приходят клиенты, которые видят картинку стройной, загорелой красивой женщины, сидящей в «отрицательном» шпагате и просят вас о том, чтобы вы их тоже «посадили на шпагат». **На тренинге мы обязательно коснёмся темы «шпагатов»** и научимся не только безопасному плану подготовки к «шпагату», но и коснемся всех сторон этой подготовки, ведь посадить на шпагат – не самая сложная задача, а вот понять какой ценой этого можно достичь и при этом не травмироваться – серьезная тема для обсуждения.

Перед вами 2 человека, первый может легко скрестить руки за спиной, но не может сесть на «шпагат». Второй – наоборот. И кто из них более гибкий? Затрудняетесь ответить? Или наоборот, ответ очевиден? На тренинге **мы узнаем, то гибкость связана с каждым конкретным суставом и звеном тела** и не бывает абсолютно гибких или негибких людей.

Вы узнаете, что самым сильным **«регулятором» уровня гибкости является состояние нервной системы** данного человека в данный момент времени. И все методики стретчинга в первую очередь

воздействуют хоть и по-разному, но на одни и те же объекты – нейро-рефлекторную дугу, проприорецепторы кожи, мышц и связок.

Каждый из вас хотя бы раз в жизни тянулся. Мы все выполняем упражнения на растягивание и каждый из нас делает это по-своему, что абсолютно естественно, ведь все мы разные и у нас разные знания о методах стретчинга. Данный тренинг поможет вам как **систематизировать имеющиеся у вас знания**, так и получить новые современные навыки и знания, которые уже завтра вы сможете применить в работе с клиентом.

Сразу оговорим важный момент: **на тренинге НЕ будут разбираться методы из спорта!** Фитнес и спорт несут в себе разные цели. В спорте важен результат, в фитнесе здоровье. Никаких методик из тренировки гимнастов, легкоатлетов, танцоров балета мы разбирать не будем!

Задача автора тренинга – **объяснить анатомию, физиологию, биомеханику упражнений на растягивание**. И на основе именно этих «трёх китов» построены все методики, разбираемые на тренинге.

Всегда помните о том, с какой целью вы тренируете клиента! **Наша задача – не навредить, а помочь** людям стать гибкими и грациозными.

## Продолжительность тренинга

- ✓ Тренинг длится **3 дня по 8 часов**. 20% теории, 80% практики.
- ✓ Каждый тренинговый день содержит один большой перерыв на обед (1 ч) и 2-3 коротких перерыва (по 10 минут).
- ✓ **Третий день тренинга полностью практический** – каждый участник проводит свою часть группового занятия по заданию, полученном в конце дня 2.

## Программа тренинга

### Установление рабочей атмосферы в группе (1 ч)

- ✓ Для того, чтобы тренинг прошел максимально эффективно, необходимо каждому участнику выбрать активную позицию для достижения общего результата.
- ✓ В ходе тренинга ряд заданий будет выполняться в парах, в тройках, в мини-группах и в больших группах.
- ✓ Практика проведения упражнений в группе показывает высокие результаты в плане усвоения материала, поэтому компания РОСТФИТ всегда выделяет время на установление хорошего взаимодействия между участниками тренинга.

## Теоретическая часть (5 часов)

1. Понятие Гибкости как физического качества - виды Гибкости, цели тренировки Гибкости
2. Виды стретчинга: Активный, Пассивный, Статический, Динамический
3. Методы тренировки Гибкости: простые и комбинированные.
4. Проприорецепторы: Нервно-Мышечное Веретено (НМВ), Сухожильный орган Гольджи
5. Основные правила растягивания и профилактика травм
6. Планирование тренировки на развитие гибкости: групповое занятие.
7. Противопоказания к движениям.
8. Методика построения эффективного группового занятия для клиентов любого уровня подготовленности.

## Практическая часть (18 часов)

1. Мастер-класс № 1 «Простые методы стретчинга. Для всех уровней подготовленности»  
В ходе занятия происходит демонстрация методики проведения разминки, основной части с использованием различных методик растягивания, а также заключительная релаксационная часть.
2. Мастер-класс № 2 «Стретчинг для опытных занимающихся»
3. Мастер-класс №3 «Занятие на релаксацию» по методу Фельденкрайза
4. Практикум по статическому, динамическому и комбинированному стретчингу: разбираем мышцы, места их крепления и функции, и сразу отрабатываем упражнения.
  - 1) мышцы области таза
  - 2) передняя и задняя поверхности бедра
  - 3) приводящие мм. бедра
  - 4) мышцы голени и стопы
  - 5) мышцы спины, позвоночник
  - 6) мышцы живота
  - 7) мышцы груди
  - 8) мышцы шеи
5. мышцы плечевого пояса и рук
6. Голосовые, визуальные и тактильные команды тренера по время группового занятия – каждое упражнение нужно уметь показать, проговорить и при необходимости провести коррекцию техники клиента тактильно. Участники тренинга демонстрируют свое мастерство для каждого вида команд.
7. Третий день тренинга – ТОЛЬКО ПРАКТИКА

- Каждый занимающийся должен либо провести одну из частей занятия, либо в группе проанализировать выступление другого.
- Предлагается провести: разминку, основную часть (кратко, не выполняя много повторений), заминку.
- Нужно продемонстрировать: правильное управление группой, владение методикой выполнения упражнений на растягивание, выбор упражнений и их последовательности, корректный показ и объяснения, корректные и своевременные команды всех типов.

## Ведущий тренер

Семёнов Дмитрий.

### Что вы получите в результате обучения

- ✓ Ваши клиенты сразу заметят контраст вашего подхода к работе по сравнению с другими тренерами, что повысит вашу значимость как профессионала в их глазах.
- ✓ Вы с лёгкостью будете отвечать на вопросы клиентов о том, как им стать более гибкими и даже как «сесть на шпагат» и безопасно «встать» с него.
- ✓ Вы получите отличное методическое пособие с фотографиями и описанием техники, которым будете пользоваться для доведения своей техники до высокого уровня
- ✓ Вы сможете повысить стоимость своих тренировок, т.к. вырастет их качество в виду новых знаний.
- ✓ Вы повысите свой авторитет среди коллег и руководства, что выгодно всегда.
- ✓ Вы расширите свой кругозор в мире методик тренировки, и сможете выбрать направление дальнейшего обучения для роста своих профессиональных навыков.
- ✓ От Ваших клиентов вы часто будете слышать такие фразы: «О! Мне раньше никто не показывал такое упражнение, спасибо! Работает!», или «Я смог с первого раза достать до пола, это чудо!», или «У меня весь день болела мышца, а теперь такая лёгкость в теле, спасибо!».
- ✓ Добиться уважения и признания ваших клиентов – самая высшая ценность в работе тренера – не упустите свой шанс пройти обучение у одного из сильнейших специалистов с опытом проведения тренингов по стретчингу с 2011 года.
- ✓ Вырастет популярность ваших групповых классов за счет более профессионального их проведения с учетом новых знаний и требований к тренеру по стретчингу!