

ОЗДОРОВЧИЙ ФАКТОР ТРЕНУВАННЯ ЗА ФІТНЕС-ПРОГРАМОЮ «CURVES»

У статті розглянуто фітнес-програму «Curves», зокрема її оздоровчий вплив на організм жінки, ключові складові програми, а також додаткові засоби отримання поживних речовин організмом.

Ключові слова: здоров'я, жінка, фітнес-програма, Curves, FitBalance

The article examines the «Curves» fitness program, in particular its health-improving effect on a woman's body, the key components of the program, as well as additional means of obtaining nutrients by the body.

Key words: health, recovery, fitness program, Curves, FitBalance

Всесвітньої організації охорони здоров'я має певне трактування щодо терміну «здоров'я людини», він означає стан повного соціального благополуччя, гарного фізичного та психічного самопочуття, а не просто відсутність фізичних недоліків та хвороб [1]. Фізичне здоров'я дає відчуття благополуччя, бадьорості, сили. Психічне здоров'я – дарує спокій і гарний настрій. Вони формуються лише шляхом отримання знань і постійної праці над собою. Здоров'я людини на 20% залежить від генетики, рівень розвитку медицини – 10% та на 20% від умов навколишнього середовища, а 50% - це спосіб життя, тому збереження здоров'я вимагає багато зусиль [4].

Виходячи з цього, здоровим способом життя вважається життя, засноване на моральних засадах, активності, працьовитості, дисциплінованості і водночас на захисті організму від негативного впливу оточуючого середовища, а також забезпечення міцного морального, психічного та фізичного здоров'я до глибокої старості [5]. Воно складається із заходів, які спрямовані на профілактику різних захворювань, зміцнення систем організму й покращення загального самопочуття людини [4].

Тому до основних елементів здорового способу життя відноситься раціональне харчування, рухова активність і загартовування, режим праці та відпочинку, особиста гігієна, інтелектуальний розвиток, відсутність шкідливих звичок (алкоголь, наркотики, куріння), самоконтроль стану здоров'я та позитивні емоції [2].

Сьогодні постійні стреси, неправильний спосіб життя, напружена робота, погана екологія та багато інших негативних факторів стали актуальною проблемою для жінок. Все це безпосередньо впливає на жіноче здоров'я загалом.

Тому метою цієї статті є розгляд фітнес-програми «Curves», її ключових складових, у якості оздоровчого впливу програми на жіночий організм.

Жінкам необхідно приділяти особливу увагу своєму здоров'ю, адже не секрет, що жіноче здоров'я – це здоров'я нації. У сучасному ритмі життя жінки вони часто забувають про те, що самі потребують допомоги та підтримки. Дуже важливо зупинитися і згадати себе. Програма «Curves» саме на це і розрахована, адже це комплексна програма, розроблена для сприяння здоровому схудненню та здоровому способу життя для жінок [6].

Curves заснували Гаррі Гевін та його дружина Діана. Вони відкрили свій перший клуб у Харлінгені, штат Техас, у 1992 році. Така нова ідея програми мала миттєвий успіх [11].

Лабораторія при Університеті Бейлора в Сполучених Штатах у 2002 році почала досліджувати ефективність програми «Curves» та її складової – школи управління вагою. В результаті програма Curves отримала нагороду ESNL у розмірі п'яти мільйонів доларів, а також п'ятирічний грант на запуск ініціативи Curves Women's Health Initiative. Цей грант у 2008 році передали Техаському університету A&M. Численними дослідженнями було показано, що програма Curves спалює жир, нарощує м'язову масу, покращує обмін речовин і аеробну активність. Міжнародна компанія Curves ввійшла в Україну у 2007 році під брендом FitCurves, при цьому зберігаючи свою основну місію – допомагати жінкам розкритися. Протягом 16 років компанія успішно допомагає всім жінкам стати здоровішими та енергійнішими, ефективно та безпечно вирішуючи проблеми схуднення та відновлення обміну речовин [6].

Отже, програма «Curves» має три складові [7]:

1. Безпечне та ефективне тренування – це фітнес, що триває 30 хвилин та задіює всі групи м'язів та допомагає спалити до 500 ккал.
2. Школа управління вагою, яка включає в себе індивідуальний план харчування, метою якого є прискорення метаболізму жінки.
3. Нагляд тренера – стежить за успіхами та підтримує на шляху до них.

Регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення та підтримку рівня фізичного розвитку, є дуже важливим аспектом здоров'я жінки. Система кругових тренувань Fitcurves розроблена для жінок з будь-яким рівнем стану здоров'я та фізичної підготовки, від 12 до 85 років. Тренування займає лише 30 хвилин. За ефективністю це альтернатива класичним півторагодинним тренуванням, які проводяться в кожному спортивному клубі. Інвентарне обладнання розроблене з урахуванням всіх особливостей жіночого організму. Тренажери засновані на принципі гідравлічного опору, що дозволяє поступово змінювати діапазон навантажень, а також уникати ударних навантажень на суглоби та сухожилля. Під час тренування жінки спалюють до 500 калорій і задіють усі важливі групи м'язів [7].

Важливою частиною формування та підтримання здорового способу життя жінки є збалансоване харчування, яке насичує організм необхідною

кількістю корисних мікроелементів, вітамінів, білків, вуглеводів, жирів і води. За рахунок цього здоров'я підтримується на оптимальному рівні. Відсутність шкідливих звичок є важливою умовою задля гарного самопочуття та здоров'я жінки.

Психічне здоров'я також не варто ігнорувати. Особливо зараз, в умовах постійного стресу й нервового напруження дуже важливо подбати про емоційний стан. Тренування за програмою «Curves» зменшують симптоми депресії та стресу, загалом покращують якість життя, самооцінку, соціальні навички, а також позитивно впливає на навчальну та професійну успішність.

Також компанія Curves пропонує своїм клієнтам різноманітні харчові добавки та вітаміни FitBalance. Це інноваційний український розробник у сфері натуральних продуктів. Компанія виробляє високоякісні натуральні вітаміни, біоактивні речовини, спортивне харчування та косметику [10].

Продукція FitBalance продається не тільки в Україні, а й на міжнародному ринку. Харчові добавки та вітаміни виробляються по всьому світу з сертифікатами відповідності і якості світового зразка. Продукція також проходить випробування в лабораторіях Франції та України. Дієтичні добавки та вітаміни Fitbalance рекомендовані Асоціацією Дієтологів України [10]. При розробці та виробництві продукції відбувається дотримання наступних принципів:

- висока біодоступність;
- безпека;
- інноваційні інгредієнти;
- доведена ефективність.

Постачальники сировини є виробниками світового рівня. Під час виробництва використовуються поживні форми, які швидко включаються в біохімічні процеси організму. Оскільки важливо, щоб поживні речовини засвоювалися та використовувалися організмом, їх проста присутність або споживання великих кількостей є неприйнятними. Кожна клітина нашого організму «налаштована» на споживання сотень поживних речовин на день, необхідних для нормального функціонування. Дефіцит вітамінів і мінералів може швидко негативно позначитися на здоров'ї людини [10].

Дієтичні добавки можуть допомогти покращити здоров'я жінки. Однак, як було сказано раніше, основою є здорове харчування, щоденна фізична активність, повноцінний сон, щорічні медичні огляди та цільові харчові добавки [10]. Наприклад, залежно від віку, для поліпшення стану кісткових тканин і суглобів дуже добре вживати натуральний комплекс «Vitamin D3 + K2 Calcium» і екстракт зеленогубих мідій «Active Life+», для забезпечення нормального функціонування нервової системи, покращення психоемоційного стану слід пити «Complex B+». Щоб зміцнити імунну та серцево-судинну систему, покращити функціональний стан шкіри, волосся, нігтів доречно приймати «Zinc chelate», «OXXY+», «Omega 3+».

Висновки. Спорт повинен займати важливе місце в житті кожної жінки. Регулярні фізичні навантаження додають енергії, заспокоюють нервову систему, зміцнюють імунну систему, серцево-судинну та інші системи організму. Також покращують самопочуття та допомагають зберегти тонус фігури [8].

Одним з найкорисніших видів спорту для жіночого тіла є фітнес, і програма «Curves» тому підтвердження. За даними Центрів з контролю та профілактики захворювань, регулярна програма фізичних вправ знижує ризик серцевих захворювань, інсульту, діабету та деяких видів раку. Вправи зміцнюють кістки та м'язи, покращують сон, зменшують біль при артриті та інших захворюваннях суглобів. І на цьому переваги тренувань не закінчуються [9]. Контрольоване і правильно розраховане фізичне навантаження – гарний спосіб зберегти здоров'я, молодість, силу і впевненість [3].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Здоров'я. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F> (дата звернення: 02.09.2023).
2. Здоровий спосіб життя. URL: <https://nlu.org.ua/event.php?id=1551> (дата звернення: 02.09.2023).
3. Користь спорту для здоров'я, молодості та краси. URL: <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-kрасы/> (дата звернення: 07.09.2023).
4. Основи здорового способу життя. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/> (дата звернення: 02.09.2023).
5. Проблематика громадського здоров'я. URL: <http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya-452.html> (дата звернення: 04.09.2023).
6. Програма харчування від FitCurves – як схуднути із задоволенням. URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/ukr-programa-harchuvannya-vid-fitcurves-yak-shudnuti-iz-zadovolennyam/> (дата звернення: 07.09.2023).
7. Про нас. URL: <https://fitcurves.org/ua/o-fitcurves/aboutus/> (дата звернення: 07.09.2023).
8. Спорт та жіноче здоров'я. URL: <https://isida.ua/uk/article/sport-i-zhenskoe-zdorove/> (дата звернення: 04.09.2023).
9. Як тренування допомагають відновити ментальне здоров'я? Поради фітнес-експерта для самопідтримки. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2022/07/22/yak-trenuvannya-dopomagayut-vidnovyty-mentalne-zdorovya-porady-fitness-eksperta-dlya-samopidtrymky/> (дата звернення: 10.09.2023).
10. Fitbalance. URL: <https://fitbalance.ua/uk/> (дата звернення: 12.09.2023).
11. FitCurves. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/FitCurves> (дата звернення: 07.09.2023).

Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Коваль В. Ю.