

Фит-тест

(Выдержки из фитнес - руководства P90X)

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИТ-ТЕСТА

Сделайте фит-тест перед началом такой экстремальной программы, как P90X. Важно знать свой текущий уровень, соответствует ли он нагрузкам в этой серьезной программе. Когда вы дадите честную оценку своим способностям, то эффективнее сможете использовать свои возможности и преодолевать слабости.

Мы просим вас закончить полный эквивалент программ Power 90® или Slim в 6®, прежде чем начать. Но если вы не знакомы с этими программами, мы установили некоторые руководящие принципы, которым надо следовать. Если вы не сможете выполнить минимум, который указан ниже, вы получите гораздо лучшие результаты, если подготовитесь к P90X с помощью других программ. Итак, если вы не смогли закончить фит-тест, начинайте с программы Power 90. После нее вы получите отличные результаты и вернетесь, чтобы сокрушить P90X.

Важное примечание

Чтобы выполнить фит-тест, вам понадобится примерно 40 минут. Выполняйте упражнения именно в том порядке, как указано. Фит-тест имеет определенную последовательность и длительность упражнений. Четко соблюдайте все условия, помечайте, если что-то меняете. Очень важно, чтобы вы могли повторить эти задания после окончания программы в том же порядке. Только так можно получить истинное представление о произошедших изменениях. Будьте честны с собой - это важно.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИТ-ТЕСТА

- Пульсомер (часы с секундной стрелкой)
- Турник для подтягиваний (надежно установленный)
- Измеритель процента жира
- Таймер (секундомер или часы с секундной стрелкой)
- Измерительная лента
- Полотенце
- Весы (откалиброванные до десятых)
- Вода
- Помощник для записи данных (если возможно)
- Выражение "Вынеси это!" на лице

ДО ФИТ-ТЕСТА

Начните измерения пульса

Вам понадобится измерить частоту пульса в состоянии покоя. Это хороший индикатор общего состояния сердечно-сосудистой системы. Если возможно, измерьте пульс, как только вы проснулись (прежде чем встать с постели). В течение программы ваш пульс в состоянии покоя должен понизиться. Если он идет вверх несколько дней подряд, это может означать, что вы перетренировались или заболели.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Наденьте монитор сердечного ритма. Убедитесь, что он исправен и безопасен. Постарайтесь расслабиться настолько, насколько возможно, когда начнутся считывания пульса. Оставайтесь неподвижным и спокойным еще 2 минуты, затем запишите показания.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Это была легкая часть... и скорее всего вы справились с ней.

Разогрейтесь в течение 10 минут. Помаршируйте на месте, высоко поднимая колени, затем выполните любые несложные движения которые вам нравятся, например разножку (прыжки на месте с переменной положением рук и ног) и т.п. Когда вы слегка вспотеете, сделайте несколько небольших упражнений на растяжку. Вы никогда не покажете максимальных результатов, если занимаетесь с неразогретым телом. Подойдут упражнения из программ Power 90 Cardio 3-4, если вы с ними знакомы.

Максимальное количество подтягиваний до отказа

1. ПОДТЯГИВАНИЯ

Возьмитесь за турник широким хватом (ладони смотрят вперед, подальше от тела, на два кулака шире плеч). Из висячего положения, плавно вытяните тело вверх, так, чтобы турник оказался на уровне подбородка. Затем опускайте тело вниз, до тех пор, пока руки не выпрямятся. Повторите, без рывков. Не расстраивайтесь, если вы не в состоянии сделать много повторов - просто делайте так много, как получится "до отказа"

Запишите здесь, сколько подтягиваний вы сделали

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

(Если вам удалось сделать лишь 1/4, 1/2, или 3/4 подтягивания, все равно запишите этот результат.)

Р90Х Минимум: Вы должны быть в состоянии сделать по крайней мере 3 подтягивания, если вы мужчина, и 1 подтягивание - если женщина. Однако многие из вас не будут в состоянии сделать большинство упражнений на подтягивание после того, как начнут Р90Х. Подтягивания можно заменить растягиванием эспандера со сменными сопротивлениями. Как это правильно делать, вы увидите при просмотре урока, один из участников обычно работает с эспандером.

Отдохните 4 минуты перед тем, как начнете следующее упражнение.

2. ПРЫЖОК В ВЫСОТУ

Встаньте боком возле стены и поднимите руку. Запишите высоту от пола в сантиметрах

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Затем опустите руки, сделайте ТОЛЬКО ОДИН шаг назад и подпрыгните вверх, пытаясь прикоснуться к самой высокой точке на стене. Запишите высоту.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Вычтите первую высоту из второй - это и будет высота вашего прыжка. Запишите ее.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Р90Х Минимум Мужчина должен подпрыгнуть на 12 см 7 мм, а женщина - на 7 см 6 мм.

Отдохните 4 минуты перед тем. Как приступить к следующему упражнению.

3. ОТЖИМАНИЯ

Положите на пол что-нибудь мягкое, толщиной 5-7 см (подушечку), чтобы касаться ее грудью при каждом отжимании. Держите тело прямо, а руки - на нормальной для отжимания ширине.

Запишите количество отжиманий (до отказа) здесь

максимальное количество отжиманий до отказа

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

P90X Минимум Мужчины - 15 отжиманий, женщины - 3 (либо 15 на коленях).

Отдохните 4 минуты перед тем. Как приступить к следующему упражнению.

Вам потребуется измерительная лента. Сядьте на пол с вытянутыми в длину ногами наклонитесь вперед, сгибаясь в тали и потянитесь руками к пальцам ног. Не сгибайте колени. Посмотрите, как близко находятся кончики пальцев рук от пальцев ног. Если вы не достали до носков, измерьте оставшееся расстояние. Если достали, то измерьте, как далеко ушли кончики пальцев рук за пределы ступней. Не надо напрягаться и применять при этом силу.

4. КАСАНИЕ НОСКОВ

тест на гибкость

Запишите расстояние.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Если не удалось достать пальцев ног, пишите "- 10 см", если наоборот, руки тянутся дальше носков, пишите "+10 см"

P90X Минимум Расстояние должно быть не менее - 15,5 см

ЧТО ЗНАЧИТ «ДО ОТКАЗА»?

В физическом смысле "до отказа" - это когда ваше тело само останавливается и вы не способны продолжать действия без травм. Не допускайте работы после отказа.

5. ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ

Тест на силу ног

Облокотитесь спиной на стену, пусть ваше тело примет позицию "сидя на стуле". Бедра параллельны полу, голень упирается в пол под прямым углом к колену. Засеките время сразу, как примете эту позу. Спокойно дышите и постарайтесь удержаться в этой позиции так долго, как сможете. Убедитесь, что вы не касаетесь руками стены, а плечи не едут вниз по стене. По нарастании усталости вы можете сползть вниз. Но как только ваш зад коснулся пола - все, время вышло!

Запишите точное время, которое вам удалось продержаться.

До 1 дня _____ минут _____ секунд.

После 90 дня _____ минут _____ секунд.

Р90Х Минимум: Надо выдержать приседания не менее 1 минуты.

Отдохните 4 минуты перед тем. Как приступить к следующему упражнению.

Фронтальные сгибания рук

6. УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПСЫ

Выбор веса важен для этого упражнения. Несколько больший вес будет более эффективным средством, помогающим вам определить ваши результаты на 90-й день. Лучше всего вес, который позволит вам сделать максимум 10-15 повторений. Мужчины должны выбирать гантели весом не менее 7 кг.

Разведите руки в стороны, чтобы они составляли одну линию с плечами, ладони вперед. Начните круговое вращение обеих рук одновременно (круги при этом небольшие). Продолжайте движения, сколько сможете. Не халтурьте и не делайте перерыва во вращении более секунды.

Запишите количество вращений, которые вам удалось сделать.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Р90Х Минимум: Мужчины делают не менее 10 сгибаний руки с минимальным весом 9 кг, женщины - 10 сгибаний с весом 3,5 кг.

Отдохните 3 минуты перед тем. Как приступить к следующему упражнению.

сила брюшного пресса

Исходное положение: сядьте на пол, немного отклонившись назад. Руки упираются в пол по бокам, колени согнуты под прямым углом, ноги на весу. Распрямяйте ноги и снова приближайте их к груди. Сделайте максимальное количество повторов, не касаясь ступнями пола.

7_РАЗГИБАНИЯ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Запишите здесь количество повторов

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Р90Х Минимум: По крайней мере 25 сгибаний ног.

Отдохните 4 минуты перед тем. Как приступить к следующему упражнению.



8. МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

Теперь вы будете выполнять прыжки вверх, разводя и сводя ноги (разножку) без остановок в течение 2 минут, быстрыми и устойчивыми темпами. В последние 30 секунд надо максимально ускориться, чтобы увеличить частоту пульса. Когда вы закончите, приготовьтесь измерять пульс каждую минуту в течение 4 минут. После окончания теста надо быть в состоянии стоять на ногах и дышать.

Запишите частоту пульса сразу после окончания прыжков.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Пульс через одну минуту после остановки.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Пульс через 2 минуты после остановки.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Пульс через 3 минуты после остановки.

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .

Пульс через 4 минуты после остановки.

**Хорошая
новость:** Если вам удалось
продержаться 2 минуты
разножки и выдержать
30-секундный спринт,
вы готовы к Р90Х!

До 1 дня _____ .

После 90 дня _____ .