



IC Pro / IC Elite

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА IC ELITE BIKE



Регулировка сидения

Сидение с анатомическим дизайном регулируется по высоте и вперед/назад с помощью фиксаторов положения. Регулировка приспособляется под разные типы тела и позволяет тренировать различные группы мышц. Благодаря нумерации положений легче запомнить удобное для Вас положение.



Многопозиционные поручни

Специальный дизайн для езды на седле и без него. Специальная текстура рукояток гарантирует удобство и равновесие при любом положении рук. Регулировка высоты осуществляется с помощью фиксатора положения. Благодаря нумерации положений легче запомнить удобное для Вас положение.



Фиксатор контроля сопротивления педалей и экстренный тормоз

Поворот фиксатора увеличивает или уменьшает сопротивление маховика. Нажатие экстренного тормоза остановит вращение маховика и педалей.



Утяжеленный по периметру маховик

Концентрация массы на внешнем крае маховика в сочетании с высоким коэффициентом привода создает инерцию, прекрасно имитирующую ощущение езды на настоящем велосипеде.



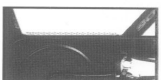
Система Smart Release® Schwinn (только модель IC Elite)

Запатентованный дизайн предоставляет все преимущества стационарного привода, необходимого для любой велотренировки в помещении, благодаря уникальной «функции инерции».



Покрытая цинком рама

Тяжелая, коммерческого уровня стальная конструкция рамы. Рама полностью покрыта цинком перед нанесением защитного порошкового покрытия для лучшей защиты от коррозии. Стальные нержавеющие крепежные детали также не подвержены коррозии.



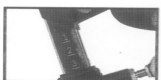
Стальная нержавеющая подножка

Удобная стальная нержавеющая подножка позволяет перешагивать через платформу, защищая раму от царапин.



Стальной нержавеющей фиксатор

Фиксаторы сконструированы из антикоррозийной нержавеющей стали с пластиковыми Т-образными ручками. Фиксаторы можно быстро и надежно закрепить на скользящей трубке.



Нумерация положений

Цифры проштампованы на стальном нержавеющем материале, позволяя пользователю воспроизвести самое удобное для езды положение.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Спасибо за то, что Вы решили сделать Schwinn IC Bike частью Вашей тренировочной и фитнес-программы. В течение последующих лет Вы сможете рассчитывать на искусную работу и долговечность Schwinn в достижении Ваших личных задач в фитнесе.

Конструкция Schwinn IC Bike достоверно имитирует ощущения и аэробные качества дорожного велоспорта, исключая связанные с ним раздражители. Его уникальный дизайн, стационарный привод и высокоинерционный маховик, делают тренировку равномерной и интенсивной. Благодаря сочетанию геометрии настоящих дорожных гонок и высококачественных велосипедных компонентов, Вы можете совершать больше оборотов в минуту. Езда в более высоком темпе и на различных уровнях сопротивления развивает сердечно-сосудистую систему, силу ног, концентрацию и равновесие. Schwinn IC Bike даст Вам возможность:

- ▲ Увеличить уровень энергии
- ▲ Улучшить сердечно-сосудистую и аэробную подготовку
- ▲ Повысить силу мышц нижней части тела
- ▼ Снизить общее процентное отношение жира

Независимо от того, начинаете ли Вы тренировочную программу или уже находитесь в хорошей форме, Schwinn IC Bike является эффективным, требующим напряжения, но и приятным способом достижения лучшего уровня фитнес-подготовки.

Руководство пользователя содержит всю информацию, необходимую для комфортного использования Schwinn IC Bike. Также включено описание общих принципов фитнес-тренировки. Пожалуйста, перед началом занятий на Schwinn IC Bike целиком прочитайте руководство пользователя. Начинайте занятия. Не торопитесь и получайте удовольствие.

СОДЕРЖАНИЕ

Эксплуатация	3
Использование Schwinn IC Bike	3
Уход	5
Перемещение Schwinn IC Bike	5
Выравнивание тренажера	6
Ежедневный уход	6
Регулировка цепи	6
Основные принципы фитнеса и тренировки	7
Доктор Эдмунд Р. Берк	
Извлечение максимума из домашней фитнес-программы	7
Стэнфордское исследование домашних тренировок	7
Рабочий листок планирования домашних занятий фитнесом	7
Сбалансированный фитнес	8
Мышечная сила	8
Фитнес сердечно-сосудистой системы	9
Тренировочный эффект	9
Развитие гибкости	9
Тренировка и телосложение	9
Сбалансированная тренировка	10
Разминка	10
Аэробная/силовая тренировка	10
Заминка	10
Как определить Вашу максимальную частоту сердечных сокращений	11
Целевые тренировочные зоны частоты сердечных сокращений	11
Расчетные целевые зоны для разных возрастов	11
Как победить нерегулярность в занятиях: быстрое начало фитнес-программы	11
Резюме доклада о физической активности и здоровье Медицинского управления	11
Сделайте тренировку привычкой	12
Для фитнеса никогда не поздно	12
Рекомендуемая литература	13

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Перед началом любой тренировочной программы посоветуйтесь с врачом. Он поможет Вам определить частоту занятий, интенсивность (целевую частоту сердечных сокращений) и время занятий, подходящие для Вашего возраста и физической формы. Если Вы испытываете боль или стеснение в груди, у Вас нерегулярное сердцебиение, сбивается дыхание, возникает чувство слабости и дискомфорта во время тренировки, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Прежде чем продолжить, посоветуйтесь с врачом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SCHWINN IC BIKE

Вы можете полностью контролировать уровни сопротивления, включенные в тренировку. Обычно низкий уровень сопротивления позволяет Вам заниматься в более быстром темпе, повышая нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Высокие уровни сопротивления позволяют интенсивно тренировать мышцы/выносливость при небольшом количестве оборотов в минуту. Но все люди разные! Так что не бойтесь поэкспериментировать и найти удобный для Вас начальный уровень сопротивления.



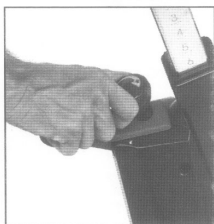


Рис. 1

Регулировка сопротивления

Сопротивление педалей контролируется фиксатором контроля сопротивления, удобно расположенным под поручнями (рис. 1). Для увеличения сопротивления поверните фиксатор контроля сопротивления по часовой стрелке (+). Для уменьшения сопротивления поверните фиксатор контроля сопротивления против часовой стрелки (-). Сопротивление можно отрегулировать в любой момент.

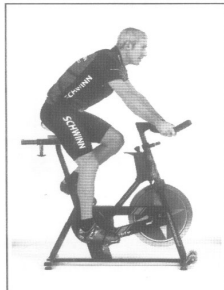


Рис. 2

Запуск экстренного тормоза

IC Bike имеет функцию экстренного тормоза. Если Вы хотите остановить вращение маховика (и следовательно, вращение педалей), просто нажмите на красный рычаг тормоза, выступающего на фиксаторе контроля сопротивления (рис. 1). Надавливайте, пока маховик полностью не остановится.

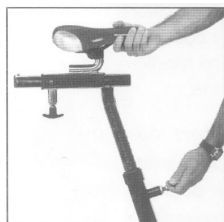


Рис. 3

Регулировка сидения

Правильная высота седла обеспечивает максимальную эффективность и удобство тренировки, уменьшая риск получения травмы.

Регулируя седло по направлению вперед или назад, Вы можете работать с разными группами мышц нижней части тела.

1. Приведите одну педаль в нижнее положение, затем поместите ногу в скобу для ступни, расположив пальцы по центру педали. Нога должна быть слегка согнута в колене (рис. 2).
2. Если нога оказывается полностью выпрямленной или Вы не можете коснуться ступней педали, необходимо опустить седло. Если нога согнута слишком сильно, седло нужно поднять.
3. Сойдите с тренажера и ослабьте фиксатор, повернув рукоятку против часовой стрелки. Потяните за ручку пружины, чтобы освободить фиксатор из гнезда предустановленного положения седла (рис. 3).
4. Поднимите или опустите седло до желаемого положения.
5. Когда седло окажется в нужном положении, потяните за ручку пружины, установив фиксатор в нужное гнездо. Поверните рукоятку по часовой стрелке, чтобы затянуть фиксатор.
6. Попробуйте разную высоту седла, чтобы определить самое удобное для Вас положение. Отметьте номер положения седла на балке для справки.
7. Чтобы отрегулировать положение седла вперед или назад, сойдите с тренажера и ослабьте фиксатор, повернув его против часовой стрелки. Потяните за ручку пружины, освободив фиксатор из гнезда предустановленного положения (рис. 4).
8. Сдвиньте седло в нужное положение вперед или назад.
9. Когда седло окажется в нужном положении, освободите пружинный механизм, чтобы установить фиксатор в нужное гнездо. Поверните рукоятку по часовой стрелке, чтобы затянуть фиксатор. Отметьте номер положения седла на балке для справки.

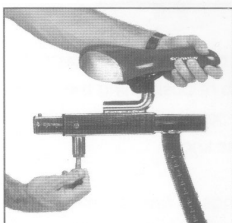


Рис. 4



Рис. 5

Регулировка поручней

Положение поручней можно отрегулировать, чтобы более точно симитировать положение верхней части тела во время езды на велосипеде. Поднимите или опустите поручни для более эффективной и удобной тренировки.

1. Чтобы поднять или опустить поручни, ослабьте фиксатор. Потяните за ручку пружины. Это освободит фиксатор из гнезда предустановленного положения поручней.
2. Поднимите или опустите поручни до нужного положения (рис. 5).
3. Когда поручни окажутся в нужном положении, потяните за ручку пружины, чтобы фиксатор встал в нужное гнездо.
4. Попробуйте разные положения, чтобы определить самое удобное. Отметьте номер положения сбоку на балке для справки.

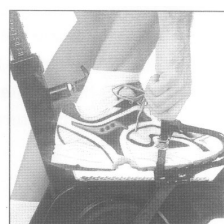


Рис. 6

Положение ног/регулировка ремешка педали

Поместите ноги в скобы, чтобы носки удобно встали в скобу. Поверните педаль, чтобы достать до ноги рукой, затем затяните тканевый ремешок скобы на обуви, потянув за него. Тяните за ремешок, чтобы обувь плотно встала в скобу. Повторите для второй ноги. Для максимальной эффективности в работе педалей располагайте колени и пальцы ног строго в направлении вперед.

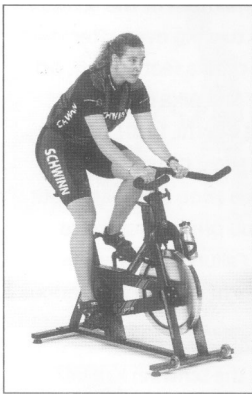


Рис. 7

Тренировка нижней части тела

Найдя удобное для сидения положение, медленно начните вращать педали, удобно расположив руки на поручнях. Вращайте педали нерегулярно и ритмично на небольшом уровне сопротивления, пока Вы не почувствуете уверенность и комфорт. По мере того, как Вы почувствуете себя более комфортно, можно начинать экспериментировать с разными положениями седла и уровнями сопротивления.

Положение верхней части тела

Чтобы тренировка приносила больше удовольствия, была комфортной и разнообразной, попробуйте по-разному расположить руки на поручнях (рис. 7).

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Невыполнение любой из данных мер предосторожности может привести к травме или серьезным проблемам со здоровьем.

- Не снимайте ног с педалей Schwinn IC Bike, пока последние находятся в движении.
- Не пытайтесь ездить на этом тренажере с большим количеством оборотов в минуту или стоя, пока Вы не потренировались и не освоили езду при небольшом количестве оборотов в минуту.
- Не засовывайте пальцы или другие предметы в движущиеся детали тренировочного оборудования.
- Во время использования тренажера, не допускайте к нему детей и животных. Детское любопытство может привести к травмам. Не позволяйте детям пользоваться Schwinn IC Bike. Диапазон вращения педалей предназначен для взрослых, а не для детей.
- Никогда не поворачивайте колена педалей руками. Во избежание защемления и травм не трогайте руками приводной механизм.
- Не сходите с тренажера Schwinn IC Bike до полной остановки обеих педалей и маховика.
- Попросите окружающих сохранять безопасное расстояние. Никому не позволяйте дотрагиваться до тренажера или тренирующегося человека, когда машина находится в движении.
- По окончании тренировки поверните регулировочный фиксатор по часовой стрелке (+) для увеличения сопротивления, чтобы предотвратить случайное вращение педалей и возможные травмы.

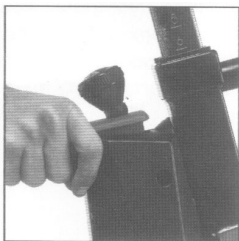


Рис. 8

Спуск с тренажера

ВНИМАНИЕ! Из-за инерции маховика Schwinn IC Bike педали будут продолжать вращаться, даже если пользователь перестает вращать педали или нога соскользнула с педали. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СОЙТИ С ТРЕНАЖЕРА ИЛИ УБРАТЬ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ОБЕИХ ПЕДАЛЕЙ И МАХОВИКА.** Поворачивайте фиксатор сопротивления по часовой стрелке до остановки маховика или для более быстрой остановки потяните за фиксатор сопротивления. Невыполнение данных инструкций может привести к потере контроля и серьезным травмам.

Существует четыре способа остановки педалей Schwinn IC Bike.

1. Вращайте педали медленнее до полной остановки.
2. Увеличьте сопротивление, поворачивая фиксатор контроля сопротивления по часовой стрелке до полной остановки.
3. Включите экстренный тормоз, просто нажав на красный рычаг тормоза, выступающего из фиксатора контроля сопротивления (рис. 8). Продолжайте надавливать, пока маховик полностью не остановится.

ПРИМЕЧАНИЕ: Функция системы Schwinn Smart Release® является стандартом только для Schwinn IC Elite. Пожалуйста, убедитесь, что Ваш тренажер имеет данную функцию, прежде чем начать использовать способ остановки №4.

4. Надавите на педали в обратном направлении, чтобы активировать систему Smart Release®. Продолжайте надавливать на педали до полной остановки педалей и маховика.



Рис. 9

Перемещение Schwinn IC Bike

Убедитесь, что поручни надежно закреплены и что фиксатор повернут по часовой стрелке до упора. Стоя перед тренажером, возьмитесь за края поручней. Поставьте одну ногу на нижнюю опору и наклоните тренажер на себя. Когда тренажер наклонен достаточно для использования колесиков транспортировки, Вы сможете легко катить тренажер в любом направлении. Действуйте аккуратно при передвижении тренажера, так как любое сотрясение может повлиять на его функционирование.

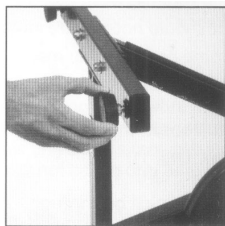


Рис. 10

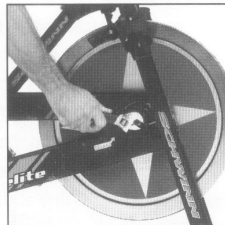


Рис. 11

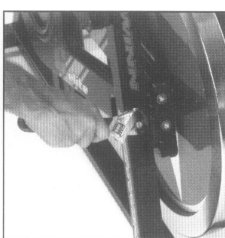


Рис. 12

Выравнивание тренажера

Schwinn IC Bike можно выровнять, компенсируя неровную поверхность. Для этого нужно поднять или опустить четыре нивелировочных болта на оборотной стороне ножек с помощью разводного ключа.

Ежедневный уход

Протирайте Schwinn IC Bike после каждого использования, чтобы удалить пот и влагу. Регулярно протирайте Schwinn IC Bike раствором мягкого, неабразивного чистящего средства и воды. Смойте остатки моющего средства, а затем протрите.

ВАЖНО! Чтобы не повредить покрытие никогда не используйте при чистке растворители на бензиновой основе.

Регулировка цепи

Цепь Schwinn IC Bike установлена и смазана в заводских условиях. Она не требует внимания сразу. Однако, через некоторое время может понадобиться небольшая регулировка натяжения.

1. С помощью разводного ключа ослабьте два болта с обеих сторон маховика. (рис. 11)
2. Одинаково затяните две малые гайки, проходящие через трубу рамы, повернув по часовой стрелке, пока слабина цепи не составит примерно 3/16 дюйма ($\approx 0,5$ см) (рис. 12).
3. Затяните две большие гайки по обеим сторонам маховика (рис. 11).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИТНЕСА И ТРЕНИРОВКИ

Эдмунд Р. Берк, доктор наук

Извлечение максимума из домашней фитнес-программы

Три основные причины возросшей популярности домашнего фитнес спортзала и тренировки – удобство, удобство и удобство. Для того, чтобы фитнес-программа приносила результаты, она должна выполняться на регулярной, постоянной основе. Имея оборудование у себя дома, Вы можете встать с кровати, надеть спортивную одежду и начать тренировку, пока варится кофе.

Многим легче включить домашние тренировки в свое переполненное расписание. Не нужно садиться в машину и ехать в спортивный клуб. Не нужно стоять в очереди на тренажер, имитирующий подъем по лестнице. Кроме того, важен фактор удобства и безопасности. Кому хочется бегать на улице в свирепый бурян? Или кому хочется ездить на велосипеде по заполоненным автомобилями улицам в час пик в летнюю жару? Гораздо удобнее вскочить на свое домашнее фитнес-оборудование Schwinn и тренироваться в комфорте и безопасности своей кондиционированной комнаты.

Также важны уединение и чистота. Многие стесняются в тренажерном зале, особенно, если их обременяет пара лишних килограммов. Дома Вы можете тренироваться, чувствуя, что Вы не торопитесь и что на Вас никто не смотрит. Не нужно больше лежать на мокрой от пота скамье или думать, не подхватите ли Вы какое-нибудь грибковое заболевание в душе.

Гибкость графика является, может быть, самым большим преимуществом. У многих людей очень разное расписание, например, у работающих посменно или у тех, у кого в семье разный рабочий график. Родители с детьми скоро обнаруживают, что тренировка дома является единственной плодотворной альтернативой, если они хотят оставаться в хорошей форме. Но не только родители и перегруженные работой люди могут извлечь пользу из занятий дома.

Стэнфордское исследование домашних тренировок

Недавно работники Школы медицины Университета Стэнфорда провели многолетнее исследование более 350 человек, изучая эффективность и следование графику в группе занимавшихся дома и в группе, сообщавшей о групповых занятиях в университете. Группа респондентов включала в себя мужчин и женщин среднего возраста, кроме того, как людей физически подготовленных, так и страдавших от лишнего и веса и курящих.

Респонденты в группе высокой интенсивностью (три 40-минутных занятия в неделю на тренажере при 73-88% максимальной частоты сердечных сокращений) и в группе с низкой интенсивностью (пять 30-минутных занятий в неделю при 60-71% максимальной частоты сердечных сокращений) сообщили, что они строже придерживались графика, чем в группе, занимавшихся по университетской программе.

В начале исследования многие думали, что группа в университете будет лучше соблюдать расписание тренировок благодаря товарищеским отношениям в группе и наставлениям инструкторов. Но исследование выявило обратное. Неудобства 12-месячной групповой программы не оправдывались ее пользой.

Но приятной неожиданностью стало то, что все группы показали улучшения в фитнесе. В группе с низкой интенсивностью занятий были достигнуты результаты, аналогичные результатам группы с высокой интенсивностью. Приятная новость для тех, кто только начинает заниматься по умеренной программе.

Возможно, самый важный вывод исследования состоит в том, что никогда не поздно начать заниматься... и получать от этого пользу. Например, исследования, проведенные в Университете Тафта, свидетельствуют, что даже люди в возрасте девятидесяти лет могут существенно повысить физическую силу в результате следования умеренной программе по силовой тренировке.

Физические упражнения являются одной из радостей жизни. Они заряжают энергией, они дают Вам ощущение здоровья и самореализации и поддерживают хорошую форму и здоровье. Это большое удовольствие – возможность ставить себе цели, принимать вызов самому себе и работать, приближаясь к более здоровой жизни и фитнес-форме.

Если Вы уже приняли решение начать заниматься по домашней фитнес-программе, возможно, Вы захотите принять во внимание некоторые советы, которые помогут Вам начать с той ноги и сохранять мотивацию. Поймите, что сначала всегда сложно приобрести новую привычку, но это возможно. Следуйте данным рекомендациям, и Вы станете на путь создания и использования Вашего домашнего фитнес-центра. Приятного путешествия!

- ✓ **Пройдите физическое обследование.** Если Вы вели неактивный образ жизни в течение нескольких лет или тренировочная программа Вам вновь, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для тех, кому больше 35 лет, у кого есть проблемы со здоровьем или у кого в семье есть люди, страдающие сердечными заболеваниями.
- ✓ **Планирование Вашего домашнего фитнес-центра.** Освободите в Вашем доме или квартире место или комнату исключительно для занятий фитнесом, убедившись, что это место удобно и что Вам будет приятно заниматься. Если Вы любите музыку или смотреть в окно во время тренировки, обеспечьте себе эти возможности. Не принуждайте себя заниматься в неудобном месте, у Вас не будет мотивации для занятий.
- ✓ **Нужна ли Вам компания?** Если Вы предпочитаете заниматься в обществе, найдите себе недалеко живущего товарища для тренировок. Приглашение заниматься с Вами супруге/супругу или детям – прекрасный способ сохранения мотивации и укрепления семьи.
- ✓ **Сделайте фитнес частью Вашего повседневного образа жизни.** Включите занятия в ежедневник, как и любую другую встречу. Придите на эту встречу; Вы будете этому рады.
- ✓ **Используйте положительные установки.** Утверждения помогут Вам запрограммировать Ваше подсознание принять новые убеждения. Это должны быть положительные высказывания. «Я веду более здоровый образ жизни, тренируюсь дома несколько раз в неделю.» Повторяйте эти высказывания несколько раз в неделю.

Рабочий листок планирования домашних занятий фитнесом

День начала тренировочной программы:

Время дня, когда я могу заниматься:

Время 1

Время 2

Время 3

Дни недели, подходящие для тренировок:

День 1

День 2

День 3

Виды активности, которые мне хотелось бы попробовать:

Активность 1

Активность 2

Активность 3

Цели, которых мне хотелось бы достичь:

Цель 1

Цель 2

Цель 3

Люди, которые поддержат меня в моей тренировочной программе:

Человек 1

Человек 2

Человек 3

Люди, которые могут тренироваться вместе со мной:

Человек 1

Человек 2

Человек 3

За последние 25 лет, со времени появления книги доктора Кеннета Купера «Аэробика», многие люди сосредоточились на ходьбе, беге, езде на велосипеде, плавании и других видах аэробики, считая их единственным методом тренировки.

К сожалению, это привело к тому, что многие из этих людей пренебрегают другими ключевыми компонентами фитнеса, такими как силовая тренировка, развитие гибкости и формирование тела. Многим из нас не хватает силы, чтобы донести много покупок, или гибкости, чтобы поднять обувь, не вставая на колени. Кроме того, по мере старения мышечная ткань заменяется жировой тканью.

Последующая работа доктора Купера в Институте исследования аэробики показывает, что помимо необходимости нагружать сердечно-сосудистую систему значительное внимание следует уделять формированию сильных мышц и увеличению гибкости суставов. Говорят о пользе сбалансированного фитнеса: нужна регулярная физическая активность, включающая в себя силовую тренировку и развитие гибкости (растяжку) в дополнение к аэробной тренировке.

Многие годы «фитнес» был единственной мерой развития сердечно-сосудистой (аэробной) выносливости. И хотя аэробный фитнес является краеугольным камнем здоровья и качества жизни, есть еще два не менее важных элемента. Чтобы достичь сбалансированного фитнеса и, следовательно, оптимального здоровья и качества жизни, при разработке Вашей домашней фитнес-программы следует правильно учесть все три элемента. Эти три элемента:

- **Мышечная сила**
- **Фитнес сердечно-сосудистой системы**
- **Развитие гибкости**

Сбалансированный фитнес

Многие люди, собираясь начать сбалансированную домашнюю фитнес-программу, все еще думают: «Без труда нет плода». Обычно думают, что нужно крутить педали или поднимать тяжести, пока не наступит сильная усталость, и все тело не начнет болеть. Такое представление о фитнесе устарело. Эти люди не понимают, что, следуя правильным принципам, через непродолжительное время первоначальная усталость или боль уступят место повышенной энергии для работы и отдыха и повышенному ощущению здоровья.

С 1978 г. Американская коллегия спортивной медицины оказывала влияние на медицинскую и научную общественность своими принципами, заявленными в «Рекомендуемое количество и качество тренировки для развития и поддержания фитнеса у здоровых взрослых людей». Впервые с 1978 г. Коллегия пересмотрела свои рекомендации по тренировке здоровых взрослых людей. Новый документ, опубликованный в 1991 г. расширяет и модифицирует рекомендации по фитнесу сердечно-сосудистой системы и формированию тела, и рекомендует добавить тренировку сопротивляемости. Это новость для тех из нас, кто только ездил на велосипеде, бегал, плавал, следил за весом и следовал диете, стремясь достичь хорошей физической формы.

Сбалансированный фитнес может сделать больше для обеспечения долгой, здоровой жизни, чем что-либо известное сегодня медицинской общественности. Никогда не поздно начать фитнес-программу, но в идеале Вы должны сформировать сильные мышцы, развить гибкость и усилить сердечно-сосудистую систему как можно раньше и вступить в зрелые годы с максимальным физическим потенциалом.

Мышечная сила

В новые принципы добавлена тренировка сопротивляемости, поскольку Коллегия признает возрастающую пользу сохранения силы для здоровья по мере старения. Причина включения силовой тренировки в принципы – результаты десятилетнего дополнительного исследования лучших бегунов (наряду с другими исследованиями). Те, кто продолжали аэробные тренировки без тренировок верхней части тела сохранили объем транспортировки организмом кислорода на годы, но потеряли около 4, 5 фунтов (около 2 кг) массы тела; те, кто включили в свою программу силовую тренировку сохранили через 10 лет массу тела наряду с аэробным объемом.

Данные принципы также показывают, что последовательная тренировка сопротивляемости помогает сохранить костную и мышечную массу по мере старения. Женщин силовая тренировка (наряду с аэробными занятиями) может защитить от потери костной массы в период после менопаузы и от остеопороза в поздние годы.

Принципами рекомендовано добавить к Вашему расписанию два силовых занятия в неделю. Мы рекомендуем три занятия в неделю при несильной занятости и два занятия в неделю при сильной занятости. В принципах, изложенных Коллегией, рекомендуется делать одну серию из 8-12 повторений из 8-10 упражнений на основные группы мышц за занятие как минимум. Полное детальное описание тренировочной программы представлено ниже. Если Вам недоступны силовые тренажеры или другое оборудование для тренировки сопротивляемости, включите в свою программу ритмическую гимнастику.

Фитнес сердечно-сосудистой системы

Новый документ, опубликованный в 1991 г., повторяет с незначительными изменениями четыре рекомендации по длительности, интенсивности, частоте и различным видам аэробной активности. Рекомендуемая теперь длительность занятия составляет от 20 до 60 минут в противоположность предлагавшимся ранее 15 минутам.

Интенсивность тренировки может быть определена двумя способами. Первый основан на хорошо известном использовании целевой частоты сердечных сокращений. Принципы предлагают заниматься при 60-85% максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС = 220 – возраст) или при 50-85% максимального объема кислорода (определяемого с помощью теста на стресс на эргометре-велотренажере или тренажере с медицинским оборудованием).

Длительность зависит от интенсивности физической активности; тем, кому нравится работать с низкой интенсивностью, нужно заниматься дольше. Занятия на велотренажере, степпере, ходьба или ходьба на лыжах по пересеченной местности при уровне интенсивности от низкого до умеренного являются предпочтительными для большинства взрослых, поскольку более интенсивные тренировки могут повысить риск травмы, а также потому в этом случае легче придерживаться графика занятий. Начинающие могут достичь значительных результатов при тренировках низкой интенсивности. Если Вы уже находитесь в хорошей форме и хотите улучшить результат, постепенно увеличивайте интенсивность.

Различные виды активности должны включать в себя использование больших групп мышц, должны быть по ритмичными и аэробными по своей природе, как например, при езде на велосипеде или беге. Другими видами активности могут быть имитация ходьбы по лестнице, ходьба на лыжах по пересеченной местности, ходьба и т.д. Заниматься следует от трех до пяти дней в неделю.

Тренировочный эффект

Длительность, эффективность и частота тренировки усиливают аэробный тренировочный эффект. Никакая тренировка, проведенная по принципам Американской коллегии спортивной медицины, не даст достаточного аэробного эффекта. Если Вы тренируетесь в объеме больше рекомендованного, это не сможет существенно повысить тренировочный аэробный эффект, хотя спортсмены и тренируются больше для участия в соревнованиях. Важно помнить, что не стоит переусердствовать; Вашему организму необходимо адекватное восстановление от тяжелой тренировки.

В общем, тренировка на выносливость меньше, чем два дня в неделю меньше, чем при 60% максимальной частоты сердечных сокращений, меньше 20 минут в день и без гармоничной программы на сопротивляемость и гибкость недостаточна для развития и поддержания физической формы у здоровых взрослых людей. Все это очень просто.

Не забывайте, что рекомендации Коллегии рассчитаны на среднего человека, а не на спортсмена-чемпиона, готовящегося к Олимпийским играм.

Рекомендуется проводить соответствующую разминку и заминку, которые также должны включать в себя упражнения на гибкость. Хотя многим из Вас и понадобится тренироваться на большее расстояние и с большей интенсивностью, чтобы быть конкурентоспособными на соревнованиях, большинству людей важно помнить, что, следуя принципами Коллегии спортивной медицины для физической активности, они смогут извлечь больше пользы для здоровья при минимальном риске. Ниже приведена таблица, резюмирующая данные принципы (таблица 1.1).

Следование принципам, рекомендуемым Коллегией, принесет изменения в образе жизни большинства людей. При правильном подходе, домашние тренировки могут и должны быть приятными. Вы можете сочетать предпочитаемые Вами силовые тренировки, аэробные занятия и упражнения на гибкость и извлечь значительную пользу для здоровья.

	Силовая тренировка	Аэробная тренировка	Растяжка
Частота	2-3 раза в неделю	3-5 раз в неделю	3-6 раз в неделю
Интенсивность	8-12 серий	60-90% ощущения «легкости» до появления усталости	максимальная ЧСС
Время растяжки	20-40 минут	20-60 минут	10 минут
Тип	10 упражнений	любая ритмическая активность	10 растягиваний

Развитие гибкости

Для общего баланса важно быть гибким. Хотя гибкость не фигурирует в списке рекомендаций Коллегии, она важна при выполнении задач, требующих вытягивания, поворотов или изгиба тела. Например, гибкость бедер важна для профилактики болей в нижней части спины.

Тренировка и телосложение

Формирование телосложения является важным компонентом оздоровительного фитнеса. Хорошее телосложение является результатом аэробной активности, силовой тренировки и правильной диеты.

Ваш ежедневный калорийный баланс определяет, будете ли Вы терять или прибавлять в весе. Калорийный баланс обозначает разницу между калориями, которые Вы принимаете со съеденной пищей, и расходом калорий или количеством энергии, затрачиваемой в ежедневной активности, на работе или на тренировке.

Вес тела уменьшается, когда расход калорий превышает их потребление или когда потребление калорий меньше расхода. Это известный физиологический факт, что один фунт (450 г) жира равен 3500 калориям энергии. Хотя и можно с уверенностью сказать, что смещение калорийного баланса будет сопровождаться изменениями в весе тела, как именно Вы будете терять вес, зависит от выбранной Вами программы сброса веса. Например, низкокалорийная диета приводит к существенной потере воды и нежировых тканей тела, например, мышц. И наоборот, негативный калорийный баланс, вызванный упражнениями, приводит к потере веса, прежде всего, из жировых запасов. Если Вы добавите элемент тренировки сопротивляемости в программу занятий, Вы можете заметить незначительное увеличение веса из-за наращивания мышечной массы, в то время как аэробная программа, как правило, приводит к сохранению мышечной массы. И хотя оба способа снижения веса являются эффективными, аэробная активность считается более эффективной благодаря тому, что метаболизм поддерживается более продолжительный период времени. Расход калорий больше при таких видах активности, которые используют большие группы мышц, например, при ходьбе, велосипедной езде, ходьбе на лыжах по пересеченной местности и т.д.

Начиная программу снижения веса, следуйте этим указаниям, сочетающим тренировки и ограничение количества калорий:

- Обязательно потребляйте в день минимум 1200 калорий в сбалансированной диете. Потребление калорий необходимо Вам для ежедневного здорового функционирования тела.
- Ежедневный негативный баланс не должен превышать 500-1000 калорий в результате сочетания ограничения потребления калорий и тренировок. Это приведет к постепенной потере веса, но без потери нежировой ткани (мышц). Следуя диете, Вы не должны терять более килограмма веса в неделю.
- Составьте тренировочную программу, дающую потерю 300 или более калорий в день. Это проще всего достигнуть упражнениями низкой интенсивности и большой продолжительности. Многие виды оборудования для домашнего фитнеса производят подсчет калорий, сожженных за тренировку. Но следует помнить, что это только приблизительное количество сожженных калорий, точное количество будет зависеть от типа упражнения, размеров Вашего тела, интенсивности и продолжительности тренировки.
- Чтобы нарастить мышечную массу, включите в программу тренировку сопротивляемости. Мышечные клетки активнее жировых и помогут Вам сжечь большее количество калорий в день.
- Используйте техники изменения поведения, чтобы определить вредные диеты и привычки в питании и избавиться от них. Вы должны стараться сжечь от 300 до 500 калорий за тренировку и от 1000 до 2000 калорий в неделю в процессе тренировок. Не забывайте, что продолжительная аэробная активность, задействующая большие группы мышц, вызовет самый большой расход энергии.

При избыточном весе или тучности, Вы можете даже выбрать интенсивность ниже 60% максимальной частоты сердечных сокращений, чтобы свести к минимуму риск ортопедических травм. Для этой группы могут быть рекомендованы активности без сильной нагрузки, как например, стационарная езда на велосипеде, а также для тех, кому знакомы ортопедические проблемы или артрит.

Сбалансированная тренировка

Любая сбалансированная домашняя тренировка должна включать в себя три части:

- Разминку
- Основные аэробные и/или аэробные упражнения
- Заминку

В совокупности тренировка и восстановление составляют улучшение физического состояния: опустите один из элементов и Вы начинаете напрашиваться на травму и уменьшаете пользу. Наше тело и ум становятся сильнее и эффективнее в результате их использования и тренировки. Злоупотребление и перегрузка приводят к кризису. Вам не нужно слишком много, Вам нужно именно необходимое.

Секрет состоит именно в том, чтобы понять, когда Вы слишком торопитесь или когда Вы прикладываете слишком мало усилий. Контроль частоты сердечных сокращений подскажет Вам, сколько тренироваться и когда следует отдохнуть.

Разминка

Хорошая разминка поможет лучше заниматься и сократит боли, которые испытывает большинство людей. Разминка подготавливает Ваши мышцы к тренировке, а также позволяет системе доставки кислорода в организме подготовиться к нагрузке. Исследования показывают, что мышцы работают лучше, когда они разогреты выше обычной температуры тела. Упражнения на разминку подразумевают езду на велосипеде, ходьбу, медленную ходьбу на лыжах, пока Вы не начнете слегка потеть. Обычно это примерно 5-10 минут. Если Вы пользуетесь контролем частоты сердечных сокращений, в процессе разминки увеличьте частоту сердечных сокращений в пределах 110-120 ударов в минуту.

Растяжка до и после тренировки также преследует несколько целей. Поддерживая гибкость, она уменьшает риск травмы и ригидности. Она также улучшает производительность, позволяя дольше сохранять удобное положение на велотренажере. Посвятите несколько минут растяжке ног, плеч и нижней части спины, прежде чем приступить к тренировке на фитнес-оборудовании.

Аэробная/силовая тренировка

Энергичная аэробная тренировка является ядром Вашей тренировки. Интенсивность тренировки должна быть достаточно высокой, чтобы поднимать частоту сердечных сокращений до целевой зоны. Обычно это в пределах 60-90% максимальной частоты сердечных сокращений. Езда на велосипеде или любое другое упражнение, выполняемое в этих пределах, обычно и называется аэробной тренировкой. Это означает, что Ваш организм, Ваше сердце и различные мышц работают на уровне максимального потребления кислорода. Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений позволяет постоянно получать визуальную обратную связь (а на некоторых моделях – звуковую обратную связь), сообщающую о частоте сердечных сокращений во время тренировки, что позволяет Вам оставаться в пределах выбранной Вами целевой зоны частоты сердечных сокращений.

В дополнение к аэробной тренировке Коллегией рекомендовано для взрослых выполнение 8-10 силовых упражнений, задействующих основные группы мышц, как минимум два раза в неделю. За время тренировки должна быть выполнена как минимум одна серия из 8-12 повторений, что должно вызывать чувство, близкое к усталости. Эти рекомендации основаны на двух факторах:

- Большинство людей не могут соблюдать расписание занятий при тренировках продолжительностью более 60 минут. Описанный режим занятий занимает 30 минут или даже меньше и в сочетании с 30-минутным аэробным занятием и упражнениям на гибкость дает сбалансированную тренировку.
- Хотя более частые и интенсивные тренировки должны были бы давать больший прирост силы, обычно это разница невелика.

Заминка

Заминка позволяет сердечно-сосудистой системе постепенно вернуться в нормальное состояние, желательно в течение 5-10 минут. Резкое прекращение тренировки может вызвать головокружение, поскольку при резкой остановке кровь продолжает поступать в ноги. Постепенно снижайте интенсивность тренировки в течение нескольких минут. Когда частота сердечных сокращений станет меньше 110 ударов в минуту, Вы можете завершить тренировку независимо от типа тренажера.

Не забывайте, что разминка и заминка столь же важны, как и активная фаза. И та, и другая могут предотвратить много распространенных травм.

Как определить Вашу максимальную частоту сердечных сокращений

Лучший способ определить Вашу максимальную частоту сердечных сокращений – рассчитать целевые зоны частоты сердечных сокращений. Просто несколько раз отметьте частоту сердечных сокращений, когда Вы прилагаете максимальные усилия, например, при езде на полной скорости на велотренажере или во время интенсивной тренировки на тренажере, имитирующем подъем по лестнице.

Самый простой способ расчета основан на формуле, прижившейся благодаря своей надежности: вычтите из 220 Ваш возраст. Например, для человека 45 лет расчетная максимальная частота сердечных сокращений равна 175 (220 - 45 = 175). В таком случае, целевая зона частоты сердечных сокращений должна располагаться в пределах от 105 до 149 ударов в минуту (60-80% максимума).

Целевые тренировочные зоны частоты сердечных сокращений

Существует три основных тренировочных зоны частоты сердечных сокращений. Первая часто называется «зоной сжигания жира», поскольку при умеренной интенсивности Ваш организм использует в основном в качестве топлива для тренировки жир. Для достижения этого уровня интенсивности Вы должны заниматься при 50-65% максимальной частоты сердечных сокращений. Хотя Вы будете заниматься как в этой, так и в других зонах, частота сердечных сокращений должна располагаться в данных пределах. Начинающие или люди, которые хотят сбросить вес, должны стремиться поддерживать частоту сердечных сокращений в этой зоне 20-30 минут в день, 3-5 раз в неделю.

Вторая зона известна как «аэробная тренировочная зона» или называется во многих таблицах «целевой зоной частоты сердечных сокращений». В этой зоне Вы должны тренироваться при 60-85% максимальной частоты сердечных сокращений. Тренировка в данной зоне помогает сформировать аэробную выносливость и составляет основу, к которой Вы постепенно сможете добавить более сложные занятия, по мере улучшения фитнеса сердечно-сосудистой системы.

Более высокий уровень тренировки помогает увеличить скорость и сопротивляемость образованию молочной кислоты, основного продукта отходов анаэробного метаболизма мышц. Этот тип тренировки при 85-100% максимальной частоты сердечных сокращений чаще всего включает в себя короткие, быстрые пробежки или бег по холмам и называется «анаэробной тренировкой».

Переменная тренировка во всех трех зонах повысит уровень фитнеса и улучшит результаты, а также принесет в Вашу жизнь больше энергии. Как говорит доктор Дж. Т. Керни, старший физиолог Американского Олимпийского тренировочного центра в Колорадо Спрингс: «Большинство тренировочных программ использует сочетание тренировок разной интенсивности для улучшения результатов». Керни подчеркивает важность контроля интенсивности. По его словам, «существует много различных способов контроля тренировки, но контроль за частотой сердечных сокращений является самым простым, удобным и недорогим физиологическим методом контроля за тренировкой».

Расчетные целевые зоны ЧСС для разных возрастов

Возраст	Максимальная расчетная ЧСС	Аэробная целевая зона: 60-85%
20	200	120-170
25	195	117-166
30	190	114-162
35	185	111-157
40	180	108-153
45	175	105-149
50	170	102-145
55	165	99-140
60	160	96-136

После нескольких недель «аэробного закалывания» станут очевидными некоторые изменения. То, что раньше было едва достижимым уровнем тренировки, становится простым. Раньше езда на велосипеде или бег в определенном темпе или на определенной скорости могли выводить частоту сердечных сокращений на уровень 135 ударов в минуту, а сейчас занятия в данном темпе происходят при более низкой частоте сердечных сокращений. Короче говоря, Ваше сердце становится сильнее, больше и работает эффективнее, а Ваш организм способен выполнять ту же работу с меньшим напряжением.

Независимо от Вашей средней максимальной частоты сердечных сокращений или целевой зоны частоты сердечных сокращений следует посоветоваться с врачом или специалистом по спортивной медицине, чтобы более точно определить, какая частота сердечных сокращений подходит именно Вам, правильна для Вашего возраста и медицинского и физического состояния. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет, вели в последние годы сидячий образ жизни, страдаете от лишнего веса или кто-нибудь в Вашей семье страдает от сердечных заболеваний.

Как победить нерегулярность в занятиях: быстрое начало фитнес-программы

Вы уже знаете, что Вам нужно тренироваться. Возможно, Вы уже стараетесь, хотя бы немного. Но давайте будем серьезными: если Вы не сделаете регулярные тренировки частью Вашей жизни, Вы проигрываете стопроцентное пари. Медицинские исследования в разных областях говорят об одном и том же.

«Начало регулярных тренировок можно сравнить, с точки зрения пользы для здоровья, с отказом от курения», - как говорится в недавно выпущенном докладе о физической активности и здоровье Медицинского управления.

Резюме доклада о физической активности и здоровье Медицинского управления:

- Регулярная физическая активность дает существенное улучшение здоровья и самочувствия большинству американцев.
- Как показывается в докладе, при регулярной тренировке снижается риск сердечного приступа, рака, диабета, высокого кровяного давления, остеопороза и даже обычной простуды.

- Регулярные занятия, независимо от интенсивности, помогут Вам преодолеть стресс, проблемы со сном и депрессию. Но, несмотря на всю очевидность сказанного, только 22 процента американцев занимаются по 20 минут в день. А среди людей, начинающих тренировочную программу доля пропусков составляет 50%. Если открытия Медицинского управления не являются для большинства из нас убедительным доказательством необходимости занятий на постоянной основе, тогда что может нас убедить?

Ученые утверждают, что процесс начала, увеличения и окончательной закрепления тренировочной программы является сочетанием двух элементов: найти правильные стимулы и формирование привычки. И как мы увидим, два данных фактора мотивации связаны, но не совсем различны.

Концентрация на позитивном является лучшим стимулом для занятий. Старайтесь не рассматривать упражнения как способ исправить то, что не в порядке в Вашем организме. Вместо этого, сконцентрируйтесь на своих успехах. Похлопайте себя по плечу после каждой тренировки. Наслаждайтесь энергией, которую дает Вам тренировка. Вознаградите себя ужином в городе, когда Вам удастся достичь определенной задачи по снижению веса или купите себе новую одежду для тренировок. Вознаграждая себя таким образом, Вы достигните большего, и Ваш организм будет показывать хорошие результаты.

Не рассматривайте тренировку как наказание. Не считайте нужно пытаться найти решение из-за того, что Вы в плохой форме. Думайте о занятиях как о вложении в свое здоровье, в свою внешность и умственный кругозор. Во время бега, ходьбы или поднятия тяжестей сконцентрируйтесь на положительной энергии, вырабатываемой в Вашем теле и на новом ощущении жизни и хорошего здоровья.

Основной любой фитнес-программы являются планирование и постановка задач. Постановка задач и составление плана – это самый прозрачный способ созданий постоянной программы тренировок; они также представляют собой убедительную форму управления и мотивации. Продумайте, что может помочь Вам начать программу тренировок. Запишите ее в свой ежедневник. Постановка задачи дает ощущение цели и вознаграждения, которое поможет Вам достичь желаемого. Однако, чтобы задачи были эффективными, они должны быть реалистичными. Мотивация усилится, только если поставленных целей можно достичь.

Подумайте: Вам ум и Ваше тело будут лучше реагировать на занятия лучше, если начать с 20-минутных серий, три раза в неделю, а не с часовых серий четыре раза в неделю. Когда занятия войдут в привычку, поставьте себе задачу увеличения тренировки до 30 минут, а затем и больше.

Самое важное в тренировочной программе – стараться добиться прогресса, пропуская как можно меньше занятий, а в случае перерыва – как можно быстрее возвратиться к программе. Постарайтесь учесть перерывы: если Вам предстоит сумасшедший рабочий день, встаньте пораньше и заставьте себя немного позаниматься на велотренажере, так что Вы достигните чего-то, даже если это и не будет соответствовать обычному режиму. Во время командировок останавливайтесь в гостиницах, предоставляющих возможность для тренировок.

Физические упражнения – это одна из радостей жизни. Они заряжают энергией, давая Вам ощущение хорошего самочувствия и успеха, и дают Вам здоровье и хорошую форму. Это большое удовольствие – возможность ставить себе цели, принимать вызов и настойчиво продвигаться по пути достижения хорошего здоровья и фитнес-формы. Неважно, какова причина для занятий – снижение веса, желание быть в хорошей форме или чувствовать себя лучше – желание заниматься на регулярной основе требует изменения Вашего поведения.

Сделайте тренировку привычкой

Ключом к успешной фитнес-программе является умение побудить Ваше тело делать то, что Ваш разум считает необходимым. Мы предлагаем Вам шесть психологических стратегий, которые помогут Вам сконцентрироваться на задачах, поставленных в фитнесе.

1. Проясните для себя, почему Вы хотите заниматься. Если Вы хотите стать сильнее, нужно ли это, чтобы суметь проплыть большее количество дорожек и для повышения общего тонуса организма. Детальное понимание поставленных целей поможет Вам сохранить мотивацию.
2. Разнообразьте свои тренировки. Чтобы сделать свой режим тренировок более приятным, время от времени изменяйте его. К занятиям на велотренажере добавьте езду на велосипеде на улице и силовую тренировку. Эти виды активности сделают тренировку интереснее и повысят уровень фитнеса, задействуя разные группы мышц.
3. Сосредоточьтесь на положительных сторонах. Не рассматривайте тренировочную программу как способ исправления того, что неправильно в Вашем теле. Вместо этого сконцентрируйтесь на успехах. Поздравляйте себя после каждой тренировки. Наслаждайтесь энергией, которую Вам дают занятия.
4. Развивайте конструктивное отношение. Не думайте о том, чего Вам стоят занятия на регулярной основе, а о том, какие новые возможности откроются перед Вами, когда Вы будете в хорошей форме.
5. Задействуйте свое тело и разум. Объединив их на более глубоком уровне, Вам будет легче следовать принятому режиму занятий. Вам будет легче привыкнуть, если 30-минутная тренировка на велотренажере равна пути на работу или времени на размышления. Люди утверждают, что они испытывают творческий подъем и повышение интеллектуальной активности, благодаря регулярной тренировочной программе.
6. Обдумайте различные физиологические выгоды. Если сильное и крепкое тело не является достаточной мотивацией, обдумайте скрытые преимущества тренировок: более низкое кровяное давление, сильное сердце, эффективная дыхательная система, низкий риск остеопороза и снижение стресса.

Для фитнеса никогда не поздно

У многих из нас очень перегруженное расписание, и чтобы сохранить уровень фитнеса, нужно действовать чрезвычайно эффективно. Эти слова эффективность усилий являются ядром создания Вашего собственного домашнего фитнес-центра. Эффективность усилий означает получение наибольшей выгоды при минимальных временных затратах; это цель многих из нас при планировании домашней фитнес-программы.

Главное в достижении лучших результатов – проявлять творчество и вводить новшества. Благодаря нашим рекомендациям и собственной креативности Вам остается совсем немного до прекрасных тренировок; различные захваты на силовых комплексах, различный ритм при занятиях на степпере, новая интенсивность на симуляторе ветровой нагрузки или более частые взмахи на гребном тренажере. Разнообразив свою тренировку, Вы получите максимум пользы в небольших временных рамках.

Вы увидите, что домашнее оборудование для фитнеса позволит Вам достичь поставленных целей в фитнесе и правильно подготовиться к здоровому образу жизни. Всем, кто серьезно относится к фитнесу – или просто хочет улучшить общее физическое состояние – понадобится всего несколько основных видов домашнего оборудования для фитнеса. Неважно, являетесь ли Вы выдающимся велосипедистом или троеборцем, руководителем или просто поддерживаете мышечный тонус, домашний фитнес-центр – это самый эффективный способ осуществить свой физический потенциал.

Доктор Эдмунд Р. Берк является автором «Полного справочника по домашнему фитнесу», опубликованного в издательстве Human Kinetics Publishers. Он работает директором Научной тренировочной программы в Университете Колорадо в Колорадо Спрингс.

Рекомендуемая литература:

Burke, Edmund. *Complete Home Fitness Handbook*, Champaign, IL., Human Kinetics Publishers, 1996. Книга описывает, как оборудовать домашний гимнастический зал, приобрести оборудование и предлагает различные тренировочные программы для разных видов домашнего оборудования для фитнеса.

Anderson, Bob; Pearl Bill; and Burke Ed. *Getting in Shape: Workout Programs for Men & Women*. Bolinas, CA., Shelter Publications, 1994. Предоставляется информация о планировании сбалансированной программы по тренировке сердечно-сосудистой системы, силы и гибкости.

Burke, Edmund. *Precision Heart Rate Training*. Champaign, IL., Human Kinetics Publishers, 1998. Выбор интенсивности тренировки. Книга подробно объясняет, почему и как нужно тренироваться, используя контроль частоты сердечных сокращений.