

## ЗАСТОСУВАННЯ ПОВІТРЯНИХ КРІОТЕНАЖЕРІВ У ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ

**Бондаренко А.І., гр. ТХ-24**

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **Волошин П.В.**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Ефективним методом інтенсифікації тренувань як у професійному спорті, так і в оздоровчих програмах та фітнесі є кріотренінг – застосування в тренувальних програмах повітряних кріотренажерів і кріостимуляторів, ефект дії яких забезпечується охолодженням до  $-30...80^{\circ}\text{C}$  повітрям. Харківським Інститутом прикладної кріології створено комплекс спортивних та оздоровчих програм із застосуванням кріотренінгу. Завдяки дії кріосеанса на центральну нервову систему і викиду ендорфінів тренувальний процес після сеансу починається з емоційного підйому. Тренування, в ході яких у спортсмена зберігається піднесений, але рівний настрій, проходять набагато продуктивніше. Встановлено синергичний ефект кріотренінга з психофізичними тренувальними практиками. Кріотренажер підсилює метаболізм в м'язах, підвищує сприйнятливність організму до тренінгових впливів і фітнесу. Сеанси кріотренажера рекомендується включати як додатковий елемент у фітнес-програми. Тренерам з фітнесу та оздоровчих практик для підвищення ефективності своєї роботи доцільно призначати своїм клієнтам курси кріотренінга під час активних занять. На початку сезону, коли клієнт приступає до фітнес-програмами, йому можна рекомендувати «Базовий» курс кріотренажера. У період, коли спортсмени вільні від інтенсивних тренувань і змагань, для підтримки саморегуляції та оздоровлення їм рекомендуються курс кріотренінга «Базовий» і для чоловіків – програма кріотренінга «Богатир». У подальшому клієнт може проходити підтримуючі сеанси кріотренажера в такому співвідношенні: 1 сеанс кріотренажера на тричотири фітнес-тренування. Під час інтенсивних занять фітнесом рекомендуються програма «Чотири сезони здоров'я», масаж та інші оздоровчі заходи. Кріотренінг підвищує гнучкість тіла і еластичність сухожиль, тому сеанси кріотренажера гармонійно поєднуються з програмами, в яких великий акцент робиться на статичних вправах із загальною або локальною розтяжкою тіла (пілатес, йога та інші).

Рекомендується поєднувати кріосеанси із заходами щодо очищення організму, іншими практиками здорового способу життя (велнес-програмами).