



Классика, регги, поп, рок, r&b и d&b, музыка этническая и симфоническая... С основным
и видами
музыки

,
кажется
, все
понятно
.
Если
даже
мы
не
знаем
, чем
отличается
какой-то
определенный
стиль
от
всех
остальных
,
мы
всегда
можем
найти
о нем
информацию
в
интернете
или
спросить
у
знакомых
.
Но
фитнес-музыка

, что это?
Является
ли
она уже
полноправным
музыкальным
стилем
, кто
ее
слушает
, кто
ее
делает
и где
ее
найти
?

Безусловно

,

новый

так

Не секрет, что грамотно подобранная музыка – почти такой же залог хорошей тренировки, как профессиональный тренер.

Даже известны случаи

, когда люди приходят на занятия во многом по причине хорошей музыки.

Например

, она
помогает
им
расслабиться
после
тяжелого
рабочего
дня или
же

,
наоборот

,
заряжает
бодростью
и
хорошим
настроением
на
все
выходные

.
Точно
так
же
клиенты
перестают
ходить
на
занятие

,
если
те
ритмы
, под
которые
делаются
упражнения

,
их
раздражают

,
несмотря
на
симпатию
к
тренеру

и
любовь
к
самому
занятию
.
Именно
поэтому
перед
любим
тренером
стоит
ответственная
задача
не
только
разработать
свою
систему
упражнений
,
но
и
выбрать
то
, под что эти
упражнения
будут
выполняться
, а
здесь
придется
руководствоваться
и
знанием
психологии
, и
ориентироваться
в
современных
треках
,
кстати
,
многие
из

которых
сейчас
создаются
специально
для
тренировок

Итак, фитнес-музыка в первую очередь обеспечивает удобство подсчета количества повторений (взаимосвязь количества упражнений с количеством ритмических акцентов в треке), которое нужно выполнить на занятии , а также заряжает силами и энергией . А это важно и для тренера , и для человека , который пришел на урок , и для человека ,

который
хочет
повысить
эффективность
своих
занятий
дома

Существуют отдельные музыкальные миксы для степа, аэробики и сайкла (урок аэробики

,
имитирующий
велогонку
) . Они
продаются
на
специальных
дисках
и
представлены
в
интернете
на
тематических
сайтах
и
форумах
,
посвященных
фитнесу

.
Также
есть
специальная
музыка
для "
силовых
"
уроков
. В чем
отличие
таких
миксов
от
обычных

? Все они "
квадратные
". Это
значит
, что в
каждом
квадрате
,
например
, 32
удара
, что
очень
важно
для
занятий
фитнесом
. Для
самой
активной
аэробной
части
рекомендуется
музыка
с 130-160
ударами
, 120 –
средняя
интенсивность
, 60-90 –
разминка
, 40-60 –
последняя
"
заминка
",
полное
снижение
нагрузок
в
конце
занятия
.

В таких треках обычно представлена и смешана музыка в стиле dance, trance,
club-house и просто

house. Все они

обычно

замиксованы

в

слитную

композицию

. Это

сделано

для

того

,

чтобы

избежать

пауз

и

остановок

в

выполнении

упражнений

.

Музыкальные

фитнес-миксы

делаются

под

руководством

профессионалов

фитнес-индустрии

:

опытных

фитнес-менеджеров

и

тренеров

.

Внимание! Самое главное, чтобы все записи были в очень хорошем качестве. Любые
дефекты

звука

будут

раздражать

,

особенно

во

время

очередного

подхода
при
упражнениях
на
пресс

,
например

.
На
таких
занятиях
музыка
используется
как
отвлекающий
фон,
снимающий
ощущение
монотонности
упражнений

.

Если для танцевальных уроков вы выбираете какую-то "обычную" музыку, то следите

те за

тем,
чтобы
она
была
новая
и
актуальная

. И,
конечно

,
чтобы
уже с
первых
нот
заходила
и
звала
танцевать

.
Очень
важно
прослушать
слова

,
если
они
есть

,
тема
не
должна
содержать
в
себе
грусть

,
скорбь
или
агрессию

.
Только
при
условии
положительной
энергии
занятие
принесет
оздоровительный
эффект

.
Для занятий по стретчингу, пилатесу и калланетике хорошо выбирать спокойную музыку

в
стиле
лаундж
, а
также
этническую

,
например

,
индийскую
с

элементами
какой-нибудь
мантры

.
Приятно
также
заниматься
растяжкой
под
звуки
природы

,
ведь
такие
"белые
шумы"
лучше
всего
очищают
сознание

,
расслабляют
и
помогают
отрешиться
от
насущенных
проблем

.

Сейчас

существует

огромное

количество

Но вот [побегать](#) под такую музыку сонным утром в парке вряд ли получится. На та
ком
примере
лучше
всего
видна
необходимость
индивидуального
подбора
музыкального
сопровождения

.

Фитнес-музыка. "Квадратный" микс - Портал - Портал

Автор: <http://www.superstyle.ru/>

15.09.2010 14:44 - Обновлено 20.07.2011 13:15

Иллюстрации с сайта: © 2010 [Thinkstock](#) .