



Классика, регги, поп, рок, r&b и d&b, музыка этническая и симфоническая... С основным
и
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 за тем, чтобы она была новой и актуальная. И, конечно, чтобы уже с первых нот заводила 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
насульных
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

.

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