
Фитнес
New life
Том 1
Анатомия и физиология
Автор
Иван Грешник

Иван Грешник

Фитнес New life. Том 1. Анатомия и физиология

«Автор»
2026

Грешник И.

Фитнес New life. Том 1. Анатомия и физиология / И. Грешник — «Автор», 2026

Анатомия и физиология — фундамент профессиональной деятельности фитнес-тренера. Без понимания строения и функционирования человеческого организма невозможно грамотно анализировать движения, подбирать упражнения, регулировать физическую нагрузку и планировать тренировочный процесс.Первый том серии «Фитнес New Life» представляет собой профессиональный учебник, посвящённый анатомии и физиологии человека с акцентом на их практическое применение в фитнесе.В книге рассматриваются опорно-двигательный аппарат, мышечная и нервная системы, работа внутренних органов, энергетический обмен, физиология физических нагрузок, мышечная гипертрофия, адаптация и восстановление.Издание предназначено для будущих и действующих фитнес-тренеров, инструкторов тренажёрного зала, студентов спортивных направлений и всех, кто стремится получить системные знания о человеческом организме.

© Грешник И., 2026
© Автор, 2026

Иван Грешник
Фитнес New life. Том 1. Анатомия и физиология

Глава 1

Современный фитнес давно перестал быть исключительно сферой физических упражнений и развития внешних физических качеств. Сегодня это направление профессиональной деятельности, основанное на знаниях анатомии, физиологии, биомеханики, теории тренировочного процесса и принципов безопасной физической активности.

Работа фитнес-тренера предполагает гораздо больше, чем демонстрацию упражнений и подсчёт повторений. Специалист должен понимать, как устроен человеческий организм, какие мышцы участвуют в движениях, каким образом работают суставы, как нервная система управляет мышечной деятельностью и какие физиологические изменения происходят под воздействием физической нагрузки.

Именно поэтому анатомия и физиология являются фундаментом профессиональной подготовки тренера.

Анатомия помогает понять устройство организма, а физиология объясняет принципы его функционирования. Вместе эти дисциплины формируют научную основу для осознанного построения тренировочного процесса.

Знание анатомии позволяет тренеру определять основные работающие мышечные группы, понимать функции отдельных мышц, анализировать движения в суставах и учитывать индивидуальные особенности строения тела. Оно помогает объяснять, почему одно упражнение преимущественно нагружает определённую мышечную группу, а другое требует согласованной работы нескольких отделов опорно-двигательного аппарата.

Физиология раскрывает механизмы, лежащие в основе физической работоспособности. Она объясняет, каким образом мышцы сокращаются, откуда организм получает энергию, почему возникает утомление, как происходит восстановление и за счёт каких процессов организм адаптируется к регулярным тренировкам.

Без этих знаний тренер рискует воспринимать тренировочный процесс исключительно как набор упражнений. Однако одинаковая внешняя нагрузка может вызывать разные реакции у людей с различным уровнем подготовки, возрастом, двигательным опытом и индивидуальными особенностями организма. Понимание этих различий позволяет перейти от шаблонного назначения упражнений к обоснованному и индивидуальному подходу.

Для кого предназначена эта книга

Данный учебник предназначен прежде всего для будущих и действующих фитнес-тренеров, студентов профильных образовательных программ и специалистов, стремящихся углубить знания о человеческом организме.

Материал рассчитан на последовательное изучение — от фундаментальных представлений об анатомическом строении человека до практического анализа тренировочных упражнений и физиологических реакций на физическую нагрузку.

При этом книга не ставит своей целью заменить полноценное медицинское образование или подготовить читателя к диагностике заболеваний. Задача состоит в формировании профессиональных знаний, необходимых для грамотной организации физической подготовки в пределах компетенции фитнес-тренера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.