

БӨЛІМ: СПОРТ

Үйде салмақ тастауға арналған жаттығулар: салмақ тастаудың тиімді жоспары мен нақты кеңестер

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, кардио, салмақ тастау,
үйде жаттығу, фитнесСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188706/>

Стадиондағыдай гуіл жоқ, бірақ үй ішіндегі тар бөлме де өз «матчын» өткізе алады: бұл маусымның ең маңызды ойыны - артық салмақпен күрес. Біреуге бұл сөз тым батыл көрінуі мүмкін, бірақ шындық қарапайым: егер қозғалыс жоқ болса, нәтиже де жоқ. Ал үйде салмақ тастауға арналған жаттығулар дәл қазір көп адам үшін ең қолжетімді шешімге айналды. Дәрігерге жазылмай-ақ, залға абонемент алмай-ақ, өз ырғағыңмен жұмыс істеуге болады.

ЖАҒДАЙ / КОНТЕКСТ: ҮЙДЕГІ ФИТНЕС НЕГЕ ҚАЙТА СҰРАНЫСҚА ШЫҚТЫ?

Соңғы жылдары үйде жаттығу жасау тренд емес, қалыпты әдетке айналып келеді. Уақыт тапшы, жол ұзақ, залдағы кесте ыңғайсыз. Осындай жағдайда қарапайым жаттығулардың өзі үлкен рөл атқарады. Әсіресе салмақ тастағысы келетіндер үшін басты мәселе - күрделі бағдарламаны табу емес, оны күн сайын қайталау.

Спорт саласында бір маңызды заңдылық бар: нәтиже күрделі жаттығудан емес, тұрақтылықтан туады. Аптасына бір рет 90 минут жаттығып, қалған алты күн қозғалыссыз отырудан пайда аз. Ал үйдегі 20-30 минуттық жұмыс, егер жүйелі болса, май жағуға да, төзімділікті арттыруға да көмектеседі.

Пандемиядан кейін үйдегі фитнес мәдениеті күшейді. Бұған қысқа видеожаттығулар, онлайн-бағдарламалар және қарапайым инвентарьдың жеткілікті болуы әсер етті. Резеңке таспа, кілемше, орындық, тіпті су құйылған бөтелке де тиімді құралға айналады.

НАҚТЫ ТАЛДАУ — СТАТИСТИКА, САЛЫСТЫРУ

Салмақ тастауға арналған жаттығулардың логикасы футболдағы есеппен ұқсас. Мысалы, **18 матчтан 3 жеңіс** нені білдіреді? Бұл - жүйе жұмыс істеп тұрғанымен,

тұрақтылық жетіспейді деген сөз. Дәл сол сияқты, аптасына 1-2 рет қана жаттығу жасап, айтарлықтай өзгеріс күту қиын. Ал 18 күннің кемі 12-сінде қозғалыс болса, нәтиже көзге көріне бастайды.

Жалпы алғанда, үйде жасалатын жаттығулардың тиімділігі үш факторға байланысты:

- **Қарқын** — жүрек соғысы жиілеп, дене жұмыс істей бастауы керек;
- **Тұрақтылық** — аптасына 3-5 рет қайталау;
- **Тамақтану** — калория тапшылығы болмаса, май азаюы баяулайды.

Мысалы, 30 минуттық жаттығуда адам шамамен 150-300 калория жағуы мүмкін. Бірақ бұл сан салмаққа, қарқынға, жүктемеге байланысты өзгереді. Ең бастысы – жалғыз жаттығудың өзі жеткіліксіз екенін түсіну. Егер рационыңыз бақылауда болмаса, 30 минуттық жұмыс тек денені сергітіп қояды.

Үйде салмақ тастау үшін ең тиімді қозғалыстардың қатарына мыналар кіреді:

- **Секіртпесіз кардио** — jumping jack, high knees, mountain climber;
- **Аяқ жаттығулары** — отырып-тұру, lunge, wall sit;
- **Корпусқа арналған қозғалыстар** — планка, mountain climber, bicycle crunch;
- **Толық дене** — burpee, squat to press, динамикалық созылу.

Мұнда салыстыру да маңызды. Жай ғана пресс жасау майды ерітпейді, сол сияқты тек жүру де әрдайым жеткіліксіз болуы мүмкін. Егер мақсат – салмақ тастау болса, онда күш және кардио элементтерін бірге қолданған дұрыс. Бұл тактика футболдағы шабуыл мен қорғанысты тең ұстауға ұқсайды: бір жаққа ғана сүйенсең, ойын ақсайды.

ЭКСПЕРТІК ПІКІР / РЕАКЦИЯ

«Үйдегі жаттығудың ең үлкен артықшылығы – қолжетімділігі. Бірақ адамдар көбіне бір қателік жібереді: жеңіл бастайды да, үшінші күні тоқтап қалады. Нәтиже үшін аздап шаршау міндетті», — дейді бір маман пікірі бойынша.

Сол маманның айтуынша, бастау үшін күрделі бағдарлама қажет емес. Керісінше, қарапайым схема жиі тиімді:

- 5 минут қыздыру;
- 20 минут негізгі жаттығу;
- 5 минут созылу;
- күніне кемі 7-8 мың қадам.

Тағы бір маңызды ой: ауырсыну мен шаршауды шатастыруға болмайды. Егер буын ауырып, тыныс мүлде жетпей жатса, жүктемені азайту керек. Ал жай ғана терлеу мен

бұлшықетке салмақ түсу — қалыпты белгі.

БОЛАШАҚ — НЕ КҮТЕДІ / НЕ БОЛУЫ МҮМКІН

Алдағы уақытта үйдегі фитнес одан әрі жандана түседі. Себебі адамдарға қымбат залдан гөрі ыңғайлы, қысқа және түсінікті шешім керек. Қазіргі тренд – 15-20 минуттық қысқа, бірақ қарқынды бағдарламалар. Олар жұмыстан кейін де, таңертең де, тіпті үзіліс арасында да жасауға болады.

Егер жүйелі түрде жаттығып, тамақты реттесеңіз, 4-6 апта ішінде денеде алғашқы өзгеріс байқалады: тыныс ашылады, бел тұсы жеңілдейді, ұйқы да түзеледі. Бірақ керемет нәтиже бір түнде келмейді. Мұнда бәрі чемпионат кестесі сияқты: әр турдың өз салмағы бар.

Тағы бір ықтимал бағыт — онлайн-күнтізбе мен жеке жоспарлардың көбеюі. Яғни, адам өз деңгейіне сай бағдарлама алып, прогресін бақылап отырады. Бұл мотивацияны ұстап тұруға көмектеседі.

ОҚЫРМАН ПІКІРІ ҮШІН СҰРАҚ

Сіз үшін қайсысы тиімді: үйде 20 минуттық қарқынды жаттығу ма, әлде залдағы толық бағдарлама ма? Пікіріңізді бөлісіңіз — сіздің тәжірибеңіз басқа оқырманға да пайдалы болуы мүмкін.

Қысқа практикалық жоспар

Егер бүгін бастағыңыз келсе, мына қарапайым нұсқадан көріңіз:

- 30 секунд jumping jack
- 30 секунд отырып-тұру
- 30 секунд планка
- 30 секунд mountain climber
- 30 секунд демалыс

Осы айналымды 4-6 рет қайталаңыз. Аптасына 3 рет орындасаңыз, бір айдан кейін денеңіз өзіңізге жауап бере бастайды. Ең маңыздысы — бастау және тоқтамау.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.