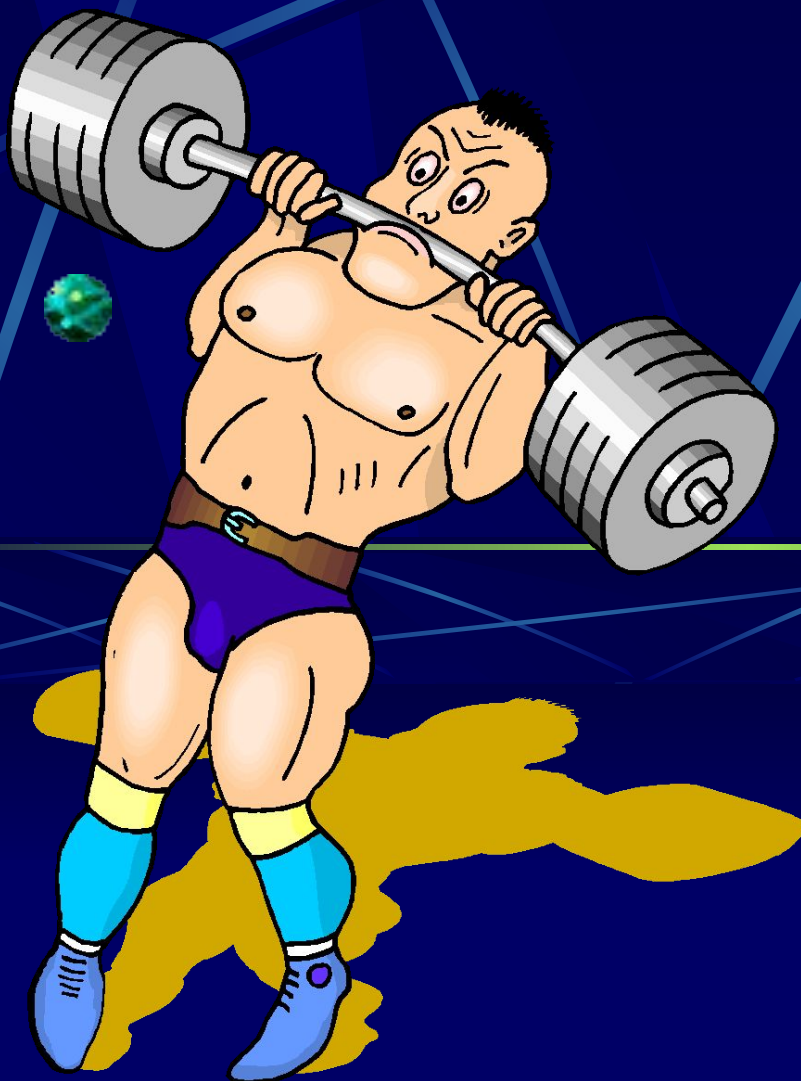


Для чего нам фитнес?

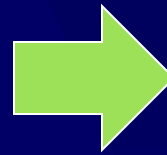


- Чтобы улучшить показатели физического здоровья

- **А что улучшается при занятиях фитнесом?**

- Мышечная выносливость
- Силовые показатели
- Ограниченная аэробная выносливость
- Химические составляющие организма
- Ускоренный метаболизм во время отдыха
- Целостность и крепость костей
- Ускоренный жировой и углеводный обмен

- Доставка питательных веществ в клетки организма
- Кровяное давление
- Жировая составляющая крови
- Психологический аспект
- Социальная адаптация



- Общее укрепление и выносливость сердечнососудистой системы
- Укрепление мышечных составляющих:
  - анаэробная выносливость
  - сила
  - взрывная сила
  - скорость
  - ловкость
  - гибкость
- Нервная система мышц:
  - координация
  - мышечная моторика
  - точность
  - скорость реакции

