

Современные оздоровительные

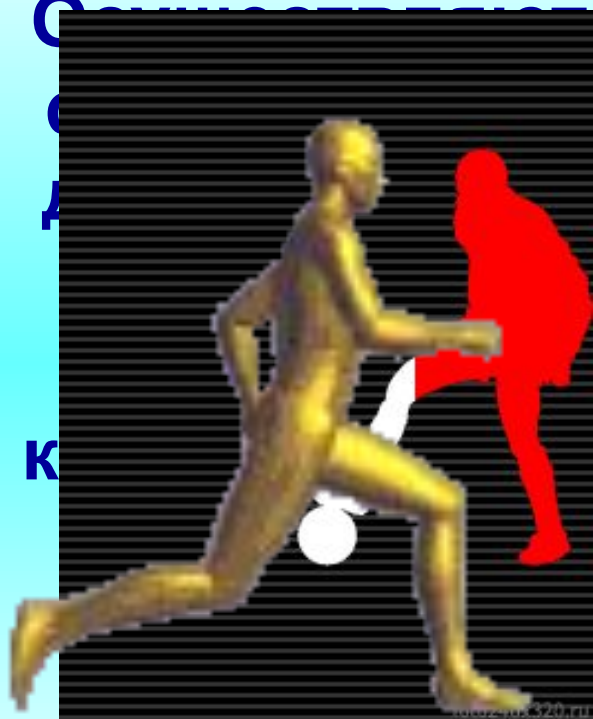
системы

# Что понимается под системой физических упражнений?

**Под системой физических упражнений понимается совокупность специально отобранных упражнений и комплексов, имеющих **общий характер** воздействия на организм и ориентированных на достижение **конкретной определённой цели.****

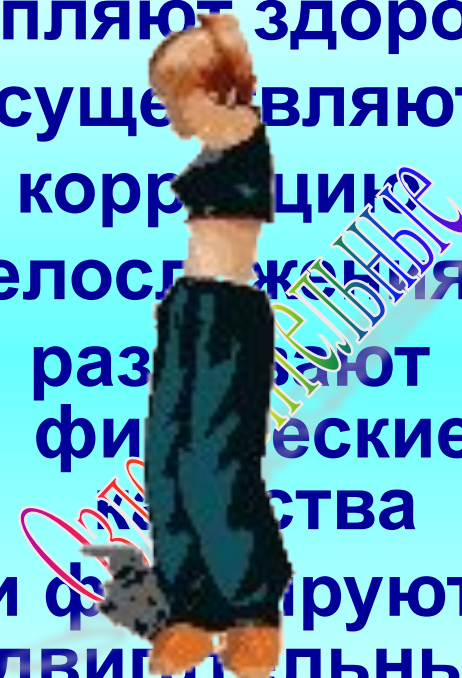
# Системы упражнений

*Традиционные*



*Нетрадиционные*

Укрепляют здоровье  
осуществляют  
коррекцию  
телосложения,  
развивают  
физические  
качества  
и формируют  
двигательные  
навыки и умения



# Отличительные особенности системы физических упражнений от комплекса упражнений

**В) в системе физических упражнений**

**а) система физических упражнений**

**требует сохранения**  
ориентируется  
относительного **постоянства**  
**строго** на **постоянное достижение**  
состава упражнений  
осуществляющего **результатов**  
на достаточный период  
организм начинает относительно  
относительно строго **зрелищем**  
**легко с ней справиться**  
**повторение** на каждом занятии в строго  
от **заданной последовательности**  
выполнения в системе **тренировочных**  
дозировке,  
занятий;

ФИТНЕС !!!

Фитнес???



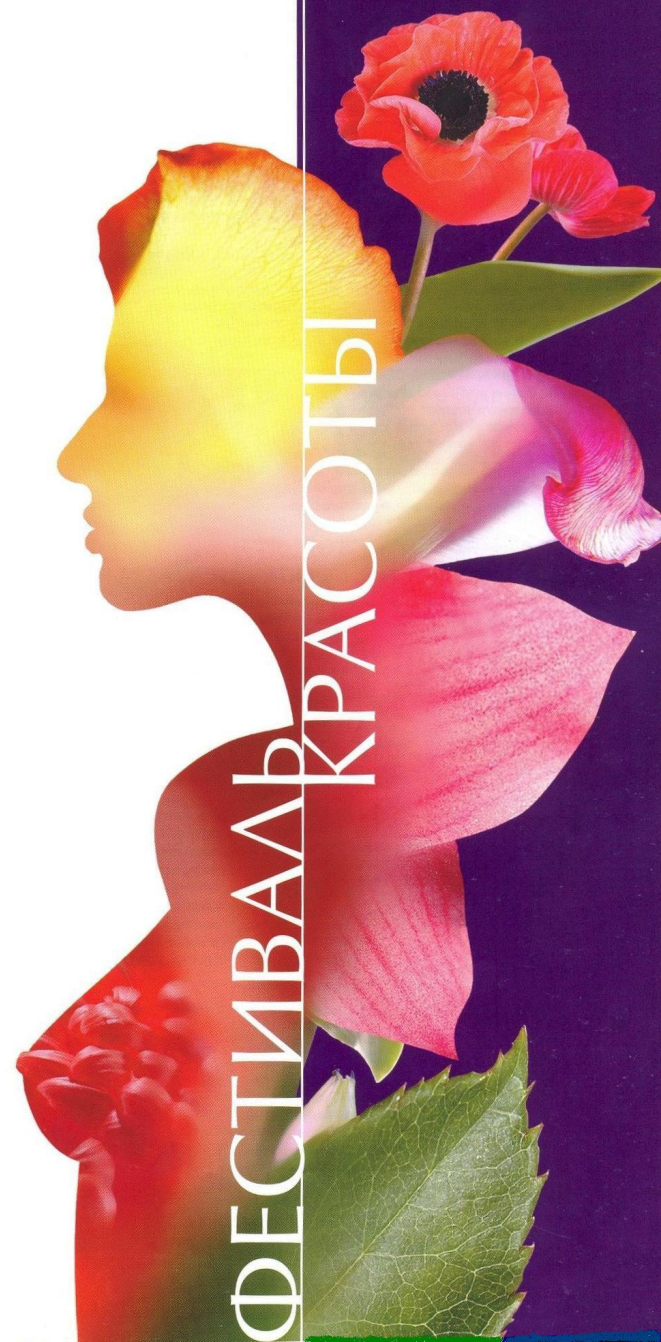
# Современные оздоровительные

## системы



**Что бы разобраться  
Используя  
В современных  
возможности  
оздоровительных  
дистанционных,  
«системах  
10 самых модных  
отправимся в  
фитнес-уроков  
«путешествие» по  
фитнес-клубам.**

**Аквааэробика**  
**Велоаэробика**  
**Степ-аэробика**  
**Кикбоксинг**  
**Шейпинг**  
**Танцы**  
**Пилатес**  
**Стретчинг**  
**Баланс**  
**Йога**



ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ

# Ритмическая гимнастика

**Система физических упражнений, нацеленная на развитие двигательной подготовленности человека, развитие пластики, ритмики и координации движений.**

**(разновидности: аэробика, аквааэробика, степ-, слайд-, велоаэробика)**



# Стэп-аэробика

Раз ступенька,

два ступенька...

Нагрузка на коленные суставы



Оценка здоровья



ест

проходит запрещен.

Тренирует сердце, сосуды, легкие.  
Если есть лишний вес, также не стоит  
полагаться на фитнес-степ в качестве  
слишком велика нагрузка на  
суставы.

Плюсы

Минусы

# Аквааэробика



не п  
о в  
ыб  
сле  
до



**бесспорная польза от  
пребывания в воде.**

# Аквааэробика

Тренировки в воде хороши  
Особенно тем, у кого есть проблемы с  
переносят астматики и люди с  
суставами, позвоночником, а также  
у которых повреждена

## Оценка здоровья

Прекрасная возможность повысить

выносливость, поднять

портит впечатление  
тонус мышц укрепляет сердце.

хлорированная

И от весёлой музыки отказываться не

вода бассейна

Плюсы

Минусы

# Шейпинг

(Силовая аэробика)

физич  
(преим  
для жен  
коррекци  
функци



нений  
иловых)  
енная на  
лучшение  
остояния

# Силовая аэробика (шейпинг)

Тренировки с отягощениями – гантели, штанги, амортизаторы и т.д.

Простые упражнения – приседания, выпады, наклоны надо делать в быстром темпе **люди с БОЛЬНЫМ** ожирением.

Подходит и мужчинам и женщинам. Первым не надо путаться в танцевальных движениях, в **оружии** – научиться с тренажерами. Позволяет сделать красивыми мышцы, сжечь лишний жир.

Плюсы

Минусы

# Велоаэробика

Известны как **байклинг.**  
Урок **ажерах,**

где трен **мп езды**  
и «ре **ности.**

Нагрузка с **о высокой**



# Велоаэробика

Веселый, энергичный урок,  
Как ни крути, но руки, грудь, спина  
типичная аэробная нагрузка. Подойдет  
довольно поздно в день благодаря  
велосипедному седлу,  
поэтому придется поработать их в  
их комплексе. Не придется тащить  
на себе вес всего тела,

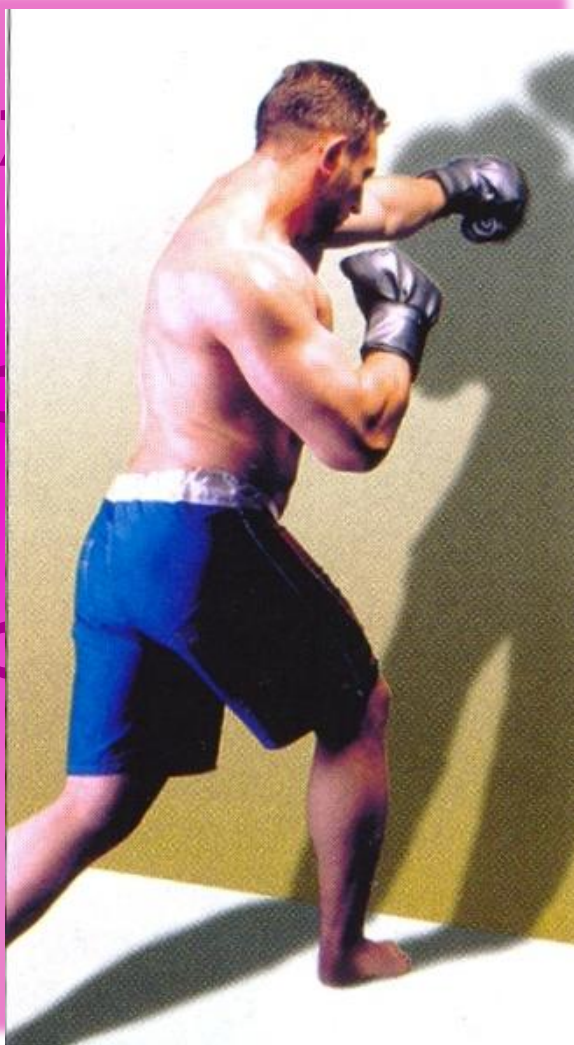
## Оценка Здоровья

Баста приложить усилия,  
и мышцы укрепляются,  
если сопротивление  
Частое вращение педалей помогает  
установленное на тренажере  
улучшить состояние  
коленного сустава.

Плюсы

Минусы

# Кикбоксинг



Он з... ибо,  
и пр... ации  
р... то



Время махать кулаками!

# Кикбоксинг

Такая же отличная тренировка  
тренировка интенсивная,  
сосудов и сердца, как степ.

Поэтому не подоидет  
Но руки работают намного  
активнее сердечникам. Людям с

## Оценка Здоровья

для шеи и плеч, которые сильно  
страдают от сидячей работы.

Бой, даже в бокс — прекрасный  
способ выплеснуть агрессию и

снять

напряжение.

Плюсы

Минусы

# ЙОГА



Н  
МО  
С  
пе

яч  
е...  
Т К  
ТЫ,

# ЙОГА

**Позволяет нагрузить тело**  
Если вы ожидали от йоги лишь растяжки,  
**и успокоить душу,**  
вы ошиблись:

**запримечайте латеральные выкрутки**

иначе суставы «перерастянутся»

и «разберутся на части».

**Йога доступна всем, независимо от возраста,**  
Начинающим придется попытаться даже над  
сартаном, позой воя, инурвьянедриваки

И этого не унять даже у

**«упрощенной»**

**фитнес-йоги**

**Плюсы**

**Минусы**

# Танцевальные фитнес-уроки

Те же, что у степа и кикбоксинга,  
Если вы с детства пугаете,  
но простор для самовыражения

Оценка здоровья!  
право и лево,

атруки формируют —

не стоит мучить себя  
и сжигают лишний жир  
и инструктора.

Плюсы

Минусы



# Пилатес

гимнастикой

лечением

п

и похуд

и в

На



ная для

спины –

дня

ь живот,

ени.

т от

ся.

# Пилатес

Подходит всем,  
даже лежащим больным

(первые уроки пилатеса проходили  
именно **Температура** **Оценка Здоровья** **Человеку**  
Первой мировой)

Здоровые **К** пилатес даст не **О**жиданно  
сильную **\* \* \* \* \*** нагрузку, проработает  
мелкие мышцы,  
которые не «включаются»  
привычными упражнениями

**Минусы**

**Плюсы**

# Стретчинг

**Названия  
Нагрузка за  
Помогае**

**Обязате  
стретчинг  
заняти**



**за себя.  
ющегося.  
гавшие**

**олнять  
бику или  
зале.**

# Стретчинг

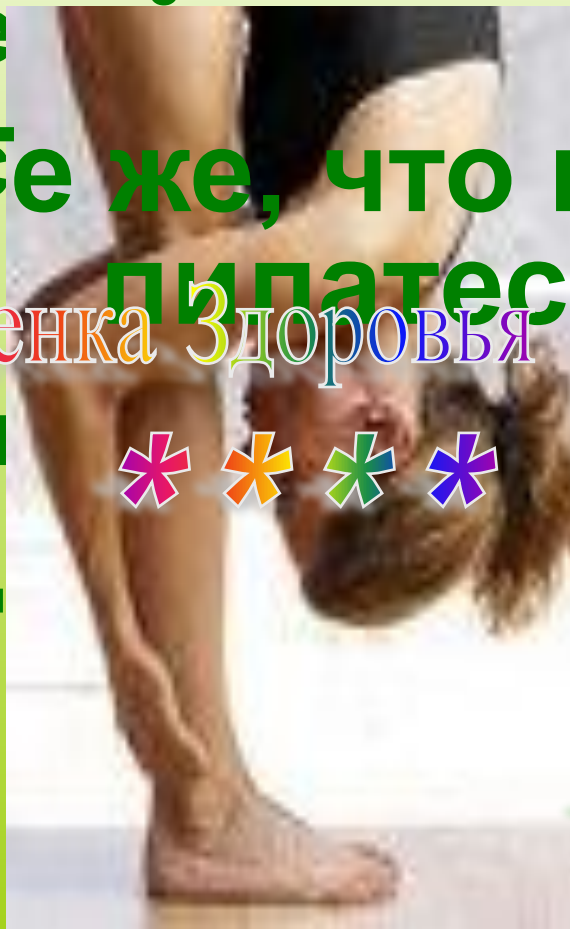
Ограничение по здоровью нет.

А уж еще же, что и сердце

или мн. **Оценка Здоровья** пипатеса веса –

это практи **\*** **\*** **\*** **\*** ственное,

что д **суше!**



**Плюсы**

**Минусы**



# Фитнес-уроки на баланс

**Баланс,  
телом.**

**Упражнения  
каждую ми  
За счет ис  
поверхнос  
(надувные  
в тренинг**



**дение**

**ый сустав,  
нок.**

**ильных**

**ю всё.**

# Фитнес-уроки на баланс



Фитнес-уроки

# Фитнес-уроки на баланс



e

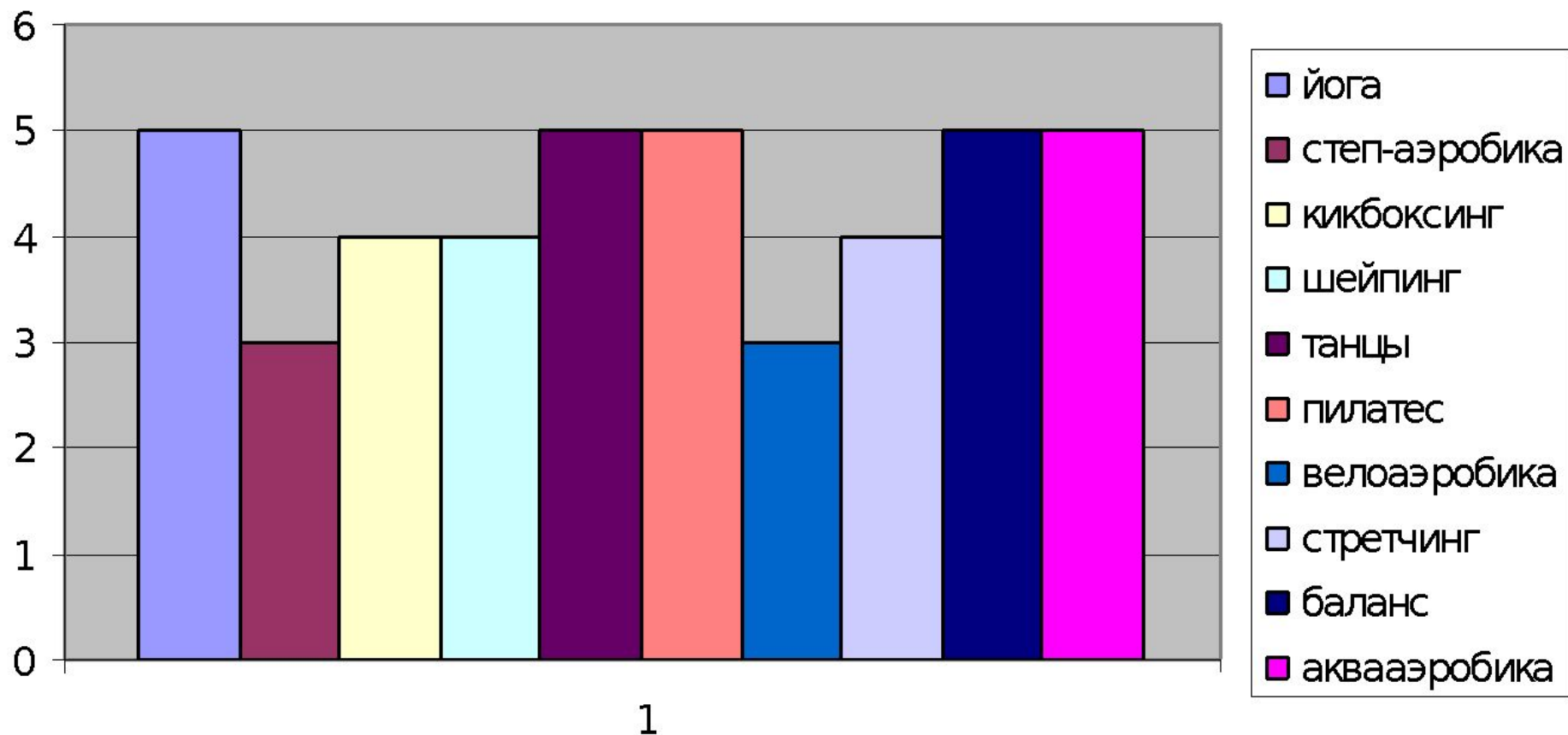
и  
и

Плюс

Фитнес-уроки  
22/09/2007

# Оценка "Здоровья"

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ



# Оздоровительные системы

**Открыть для себя мир фитнеса  
- значит, сделать первый шаг к  
исследованию собственной личности,  
начать стремиться к единству  
души, разума, тела,  
к тому, что даёт ощущение позитивного  
отношения к миру. Начать позитивно,  
относиться к окружающему миру –  
значит, пройти пол дороги на пути к  
успеху, к достижению цели.**

# Оздоровительные системы

**При этом почти неважно, какой способ тренировок вы выберете себе. Растяжки или аэробике, танцы, греблю, плавание или каратэ — главное, чтобы вы ощущали успех и получали удовольствие.**

**Только тогда у вас будет достаточная внутренняя мотивация для регулярных занятий, и вы осознанно сможете выбрать себе подходящий вид спорта.**