

СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА

Фитнес – это общая физическая
подготовленность организма человека.

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom left towards the top right, set against a blue gradient background.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА

Еще в древнегреческие времена существовал культ души и тела, потому что Платон побеждал на олимпийских играх. На рубеже 19-20 веков, в связи с научно-техническим прогрессом который так сильно облегчил жизнь человека, пришлось возрождать античные традиции дабы избежать «ГИПОДИНАМИИ» (нарушения функций организма из-за низкой двигательной активности), множество европейских стран стали создавать гимнастические школы чтобы заставить работать мышцы людей.

В 1986 году, Пьер де Кубертен возродил олимпийские игры. В Америке возникает бодибилдинг, во Франции культуризм.

В России фитнес появился совсем недавно, примерно полтора десятилетия назад. Безусловно, культ красивого тела строителей коммунизма имелся и в 30-е годы, существовала школьная и производственная гимнастика в 50-70-е годы. В эти времена спортивные секции, клубы были доступны всем желающим, даже если они не стремились к достижению спортивных высот. Понятие «физическая культура» - это тоже отчасти прообраз современных фитнес-программ.





ПОПУЛЯРНЫЕ НОВИНКИ

Особого внимания заслуживает такое модное фитнес-направление как **зумба**. Это тренировочный танцевальный микс, включающий в себя элементы аэробики, латиноамериканских танцев и хип-хопа. В **зумбе** нет сложных связок, она построена, скорее, на импровизации.

Программа **зумба** берет свой старт в 2001 году. Создателями ее по праву считаются братья Альберто, которые создали глобальную компанию **«ZUMBA fitness»**. 19 июля 2015г в Флиппинах, 12 тысяч человек принимали участие в массовой **ZUMBA FITNESS PARTY**.

А началось всё случайно — как-то раз хореограф и танцор Альберто (Бето) Перес, придя на тренировку, обнаружил, что забыл взять свою обычную музыку для занятий. Поставив в магнитофон кассету, которая была у него в машине, он начал импровизировать, разбавляя традиционные для фитнеса комплексы упражнений самыми простыми элементами из своих любимых танцевальных ритмов — сальсы, кумбии и регеттона. Получившийся микс участникам настолько понравился, что Бето стал проводить тренировки по новой методике, которая впоследствии и обрела смешное имя **Zumba**



АКВАДИНАМИКА

Аквадинамика – танцы в воде. Занятия проходят в бассейне или естественном водоёме на глубине не более полутора метров. Данное направление – отличный вариант кардиотренировки.



СТРИП-ПЛАСТИКА

Этот вид фитнеса как нельзя лучше подходит женщинам, что хотят убрать так называемые «ушки» на бедрах, сделать свое тело более красивым и пластичным. Включает упражнения, что развивают гибкость тела, преимущественно ног, в основном это глубокие приседания.



КАРДИОСТРИП

Данная методика направлена на улучшение фигуры и обретение уверенности в себе. Рекомендуется женщинам, что стесняются своего тела. Динамичные упражнения сочетаются с растяжкой и танцевальными движениями – плавными, грациозными и эротичными.



BOSU

Упражнения выполняются на специальном тренажере, что напоминает летающую тарелку и позволяет задействовать мышцы, о существовании которых большинство женщин даже не подозревают. Тренировка развивает силу, гибкость и координацию, укрепляет вестибулярный аппарат и улучшает осанку.



БУДОКОН

Этот необычный вид фитнеса, целью которого является познание жизни через движение, очень популярен среди знаменитостей. Будокон объединяет в себе древние и современные традиции йоги, медитации дзен и восточных боевых искусств.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

