

Современные оздоровительные СИСТЕМЫ

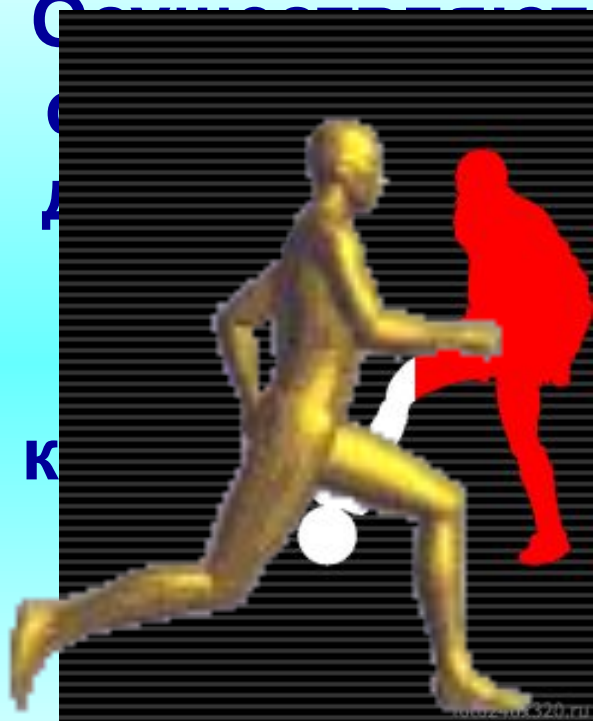
Что понимается под системой физических упражнений?

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

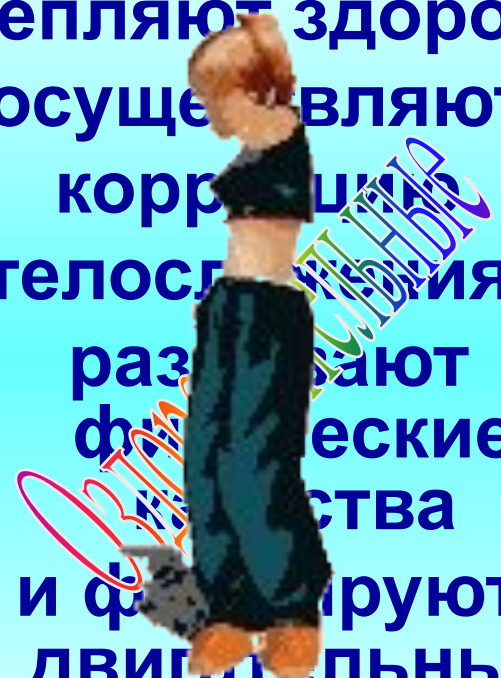
Системы упражнений

Традиционные

Нетрадиционные



Укрепляют здоровье
осуществляют
коррекцию
телосложения,
развивают
физические
и функциональные
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 **строгим** **заведением**
легко **состав** **не** **справдаться**
повторение на каждом занятии в строго
от **заданной** **последовательности**
выполнения в системе **тренировочных**
дозировке,
занятий;

ФИТНЕС !!!

Фитнес???

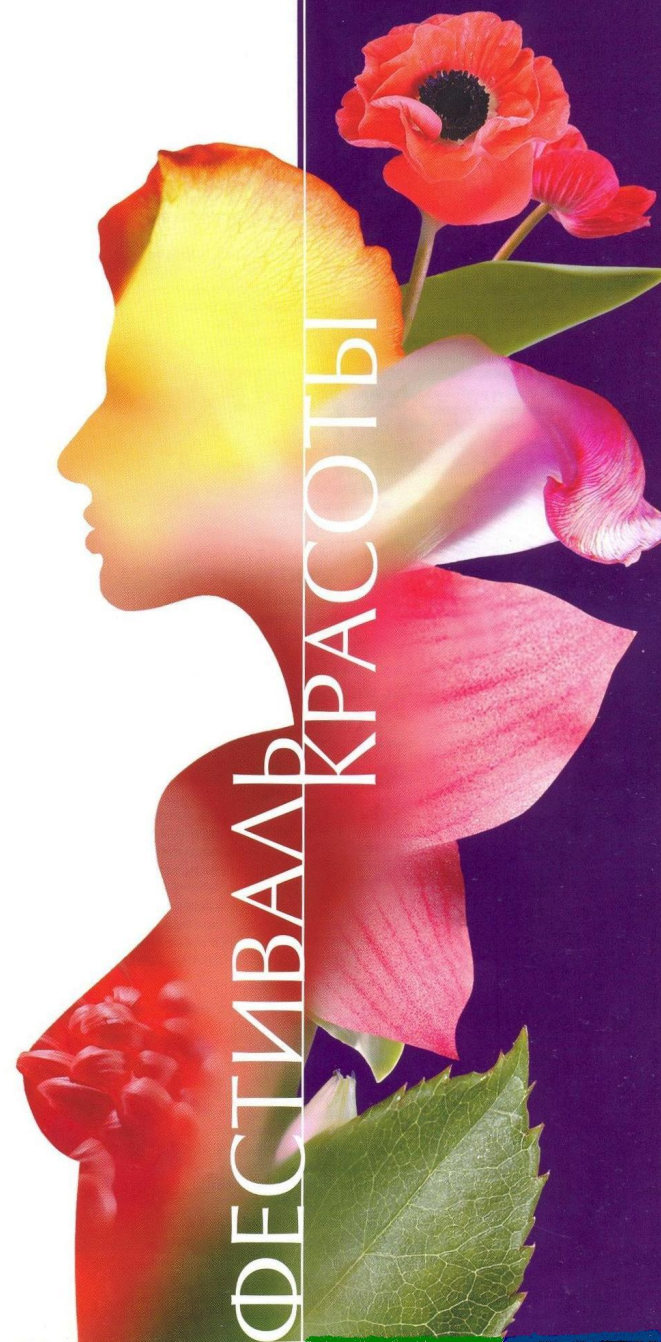


Современные оздоровительные системы



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

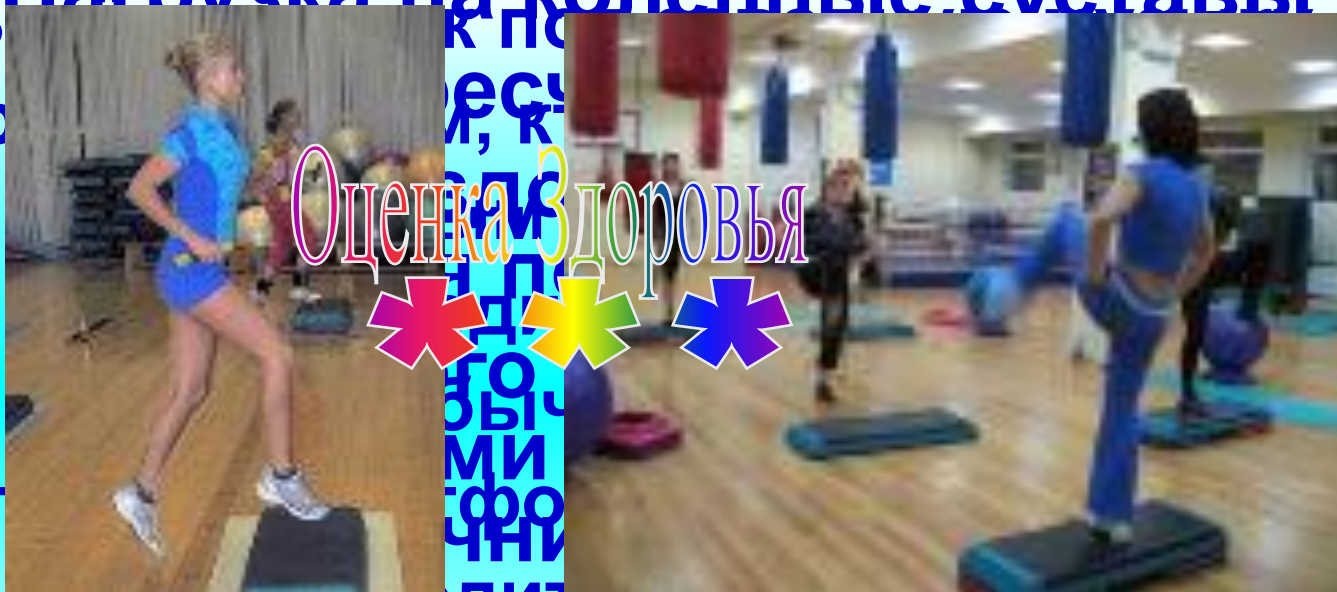
Система физических упражнений, нацеленная на развитие двигательной подготовленности человека, развитие пластики, ритмики и координации движений.

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

Стэп-аэробика

Раз ступенька,
два ступенька...

Нагрузка на коленные суставы



Оценка Здоровья



проходит запрещен.

Тренирует сердце, сосуды, легкие.
Если есть лишний вес, также не стоит
полагаться только на ступеньки.

Плюсы

слишком велика нагрузка на
суставы.

Минусы

Аквааэробика



не п
о в
ыб
сле
до



**бесспорная польза от
пребывания в воде.**

Аквааэробика

Тренировки в воде в 10 раз
Особенно тем, у кого есть проблемы с
переносят астматики и люди с
суставами, позвоночником, а также
у которых повреждена

Оценка здоровья

Прекрасная возможность повысить

выносливости, поднять

тонус мышц, укрепить 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

Велоаэробика

Известны как **спиннинг**.
Урок проводится в **аэроциклах**,

где тренируются **техники езды**
и «режимы» **нагрузки**.

Нагрузка с помощью **регулируемых педалей** **очень высокая**



Велоаэробика

Веселый, энергичный урок,
как ни крути, но руки, грудь, спина
типичная аэробная нагрузка. Подойдет
довольно поздно вечером благодаря
велосипедному седлу,
поэтому придется поработать их в
их коленях не придется тащить
на себе все остальное.

Оценка Здоровья

Бастарриот    коленки,

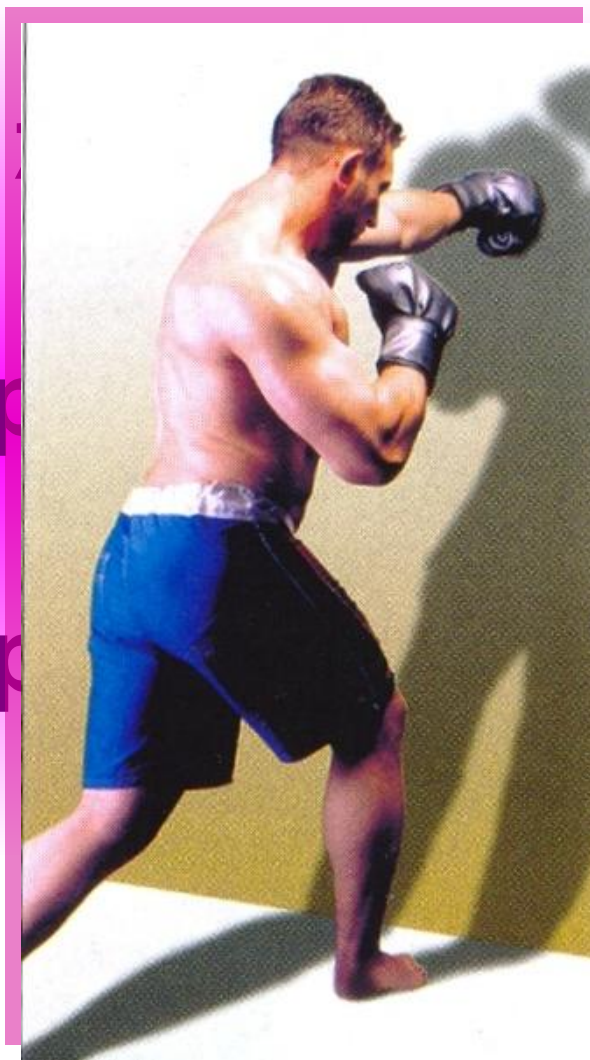
и мышцы укрепляются,
если сопротивление
частое вращение педалей помогает
установленное на тренажере
улучшить состояние
коленном суставе.

Плюсы

Минусы

Кикбоксинг

Он является гибридом, сочетающим в себе элементы бокса и дзюдо. Это



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

Оценка Здоровья

для шей и интелкбуроме и сильно
страдают кризисеки работы.

Бой, даже с теню — прекрасный
неподготовленным.
способ выплеснуть агрессию и

снять

Плюсы

напряжение.

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:

запримечается слабая группировка суставов

иначе суставы «перерастянутся»

и «разберутся на части».

Йога доступна всем, независимо от возраста,
Начинающим придется попытаться даже над
серьезными позами, интуиция и драйв

И этого не упустить даже у

«упрощенной»

Плюсы

фитнес-йоги

Минусы

Танцевальные фитнес-уроки

Те же, что у степа и кикбоксинга,
Если вы с детства пугаете,
но простор для самовыражения
Оценкам добрым!
уроки с ногами —
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 * * * * * неожиданно
сильную нагрузку, проработает
мелкие мышцы,
которые не «включаются»
привычными упражнениями

Минусы

Плюсы

Стретчинг

Названи
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. пипатеса веса –

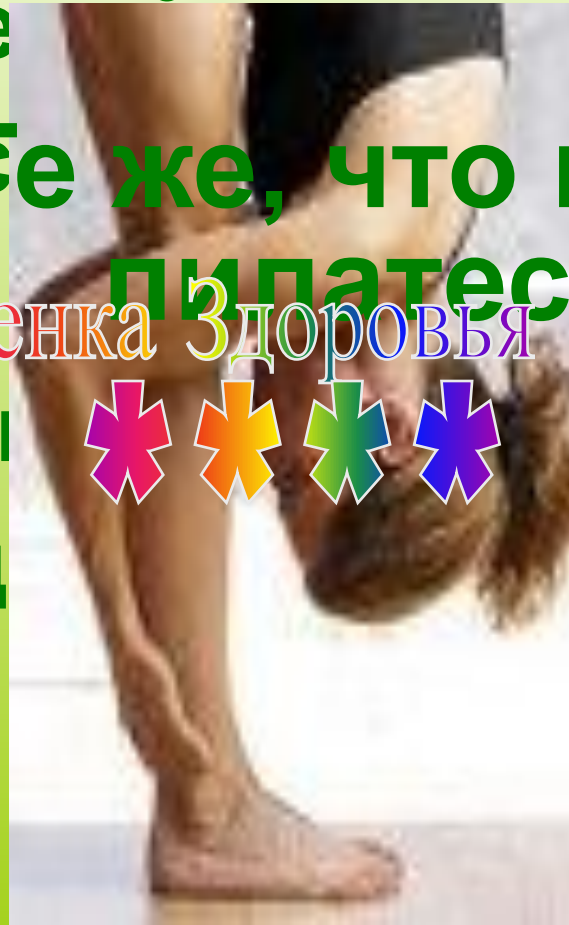
это практи. ственное,
что д. суше!

Оценка Здоровья



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



е

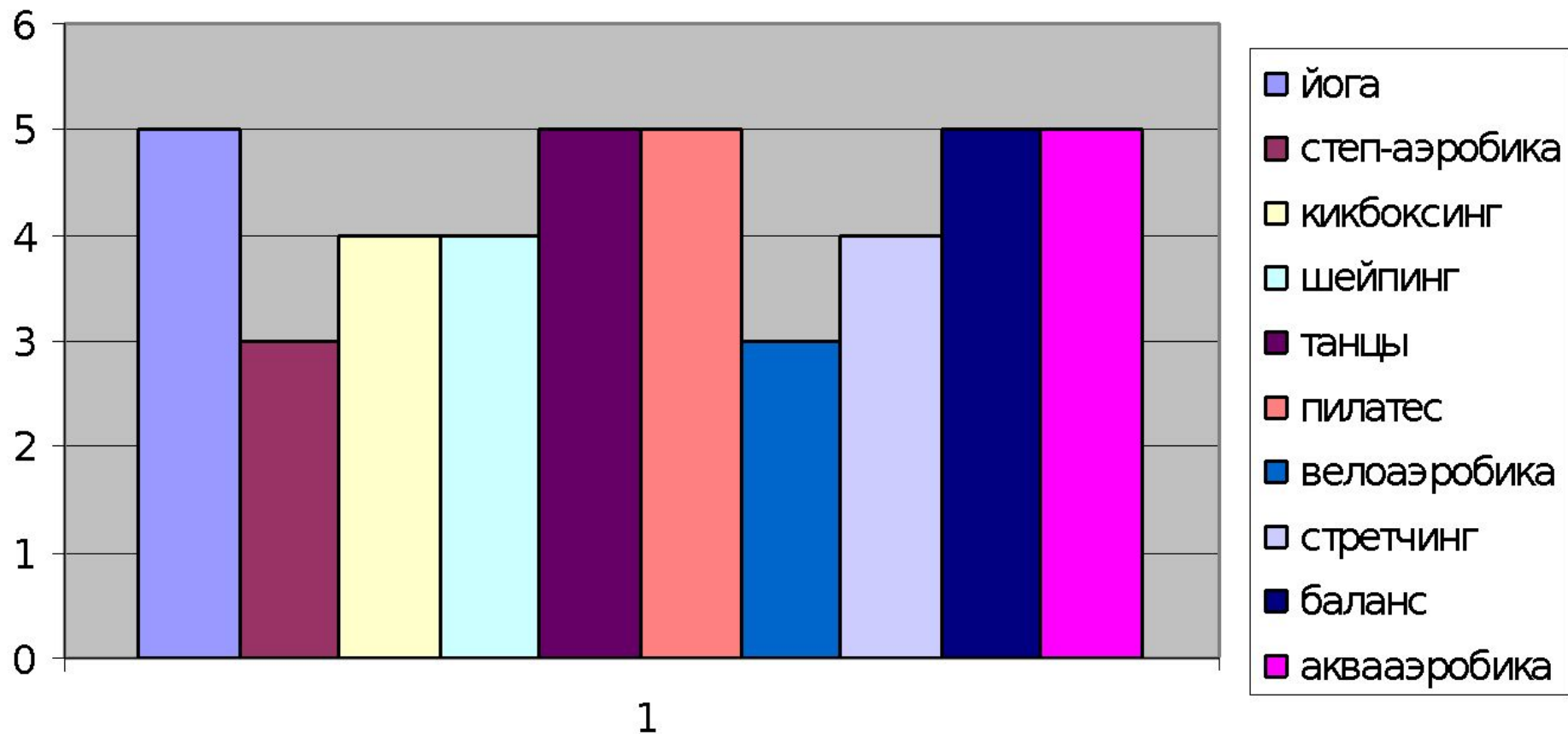
с
и

ПЛ

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.