

# Современные оздоровительные СИСТЕМЫ

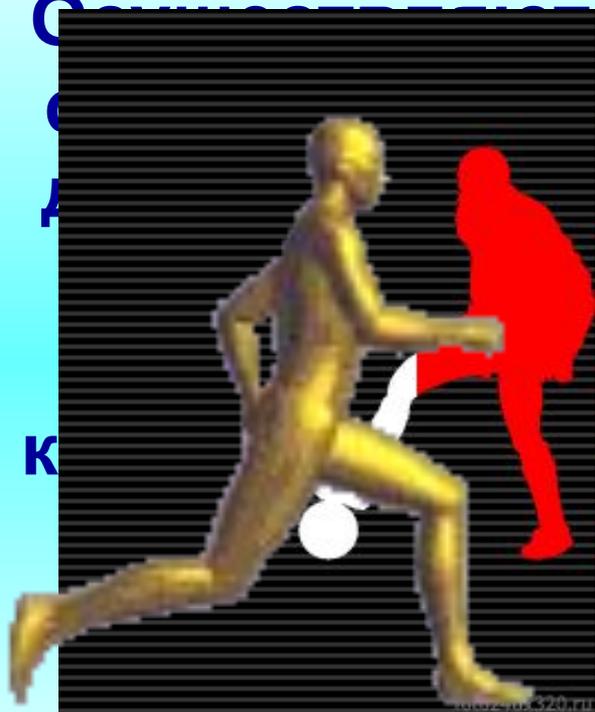
# Что понимается под системой физических упражнений?

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

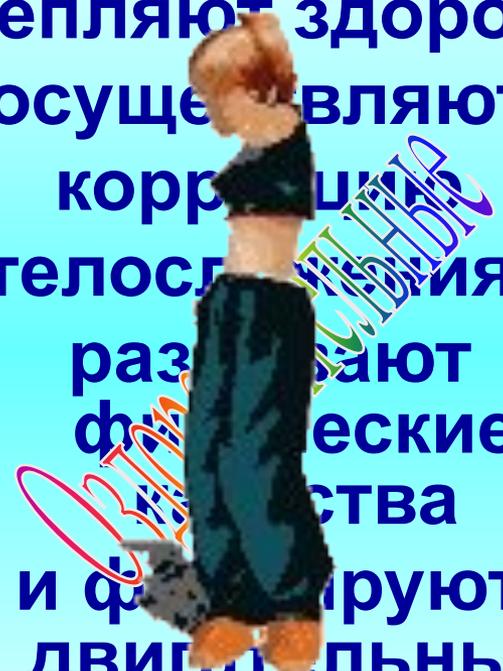
# Системы упражнений

Традиционные

Нетрадиционные



Укрепляют здоровье  
осуществляют  
коррекцию  
телосложения,  
развивают  
функциональные  
и физиологические  
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** **сбавляться**  
**повторение** на каждом занятии в строго  
от **единой** **последовательности**  
выполнения в системе **тренировочных**  
**дозировке,**  
занятий;

ФИТНЕС !!!

Фитнес???

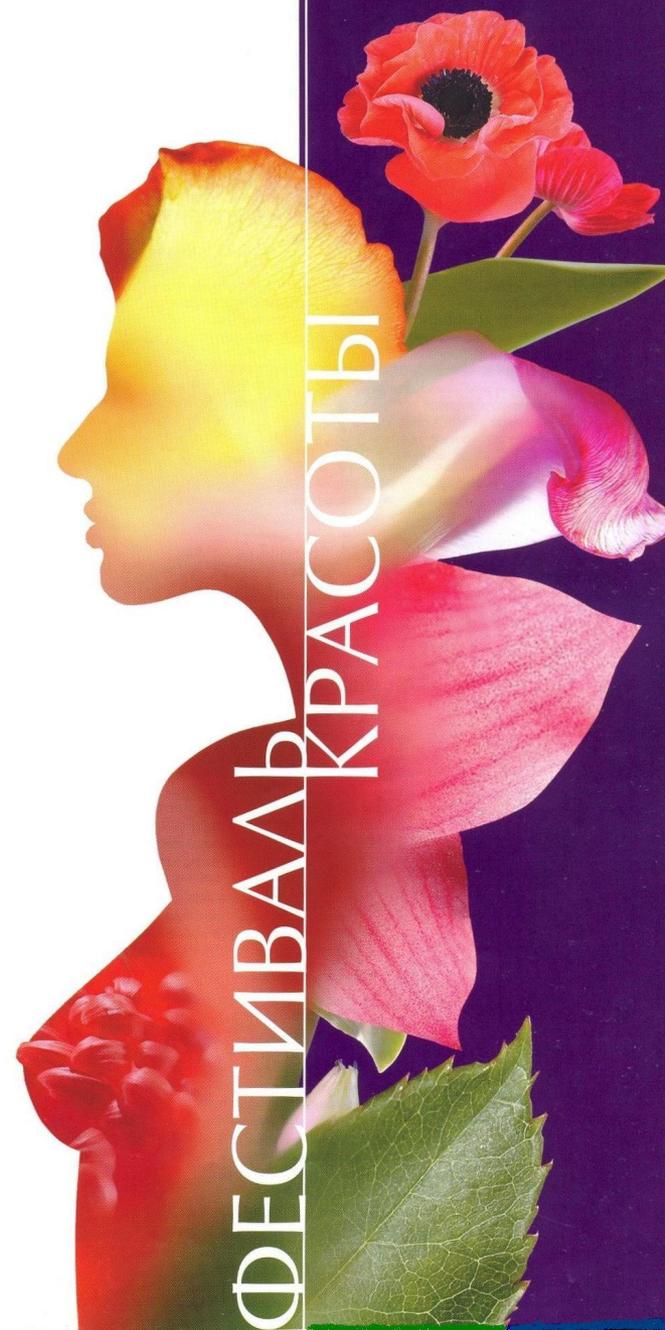


# Современные оздоровительные системы



Что бы разобраться  
Использовать  
В современных  
возможности  
оздоровительных  
интернета,  
«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



ест

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

выносливость, поднять

тонус мышц, укрепить сердце.

хлорированная

И от весёлой музыки отказываться не

вода бассейна

Плюсы

Минусы

# Шейпинг

(Силовая аэробика)

физический  
(преимущество)  
для женщин  
коррекция  
функции



нагрузки  
(силовых)  
направленная на  
улучшение  
состояния



# Велоаэробика

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

где тренировка проводится в **темпе езды**  
и «реальной» **скорости**.

Нагрузка с помощью **регулируемых** **шестерен** **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

Если при этом жечь калории,  
и мышцы укрепляются,если сопротивление  
частое вращение педалей помогает  
установленное на тренажере  
улучшить состояние  
коленных суставов.

Плюсы

Минусы



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

**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. 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

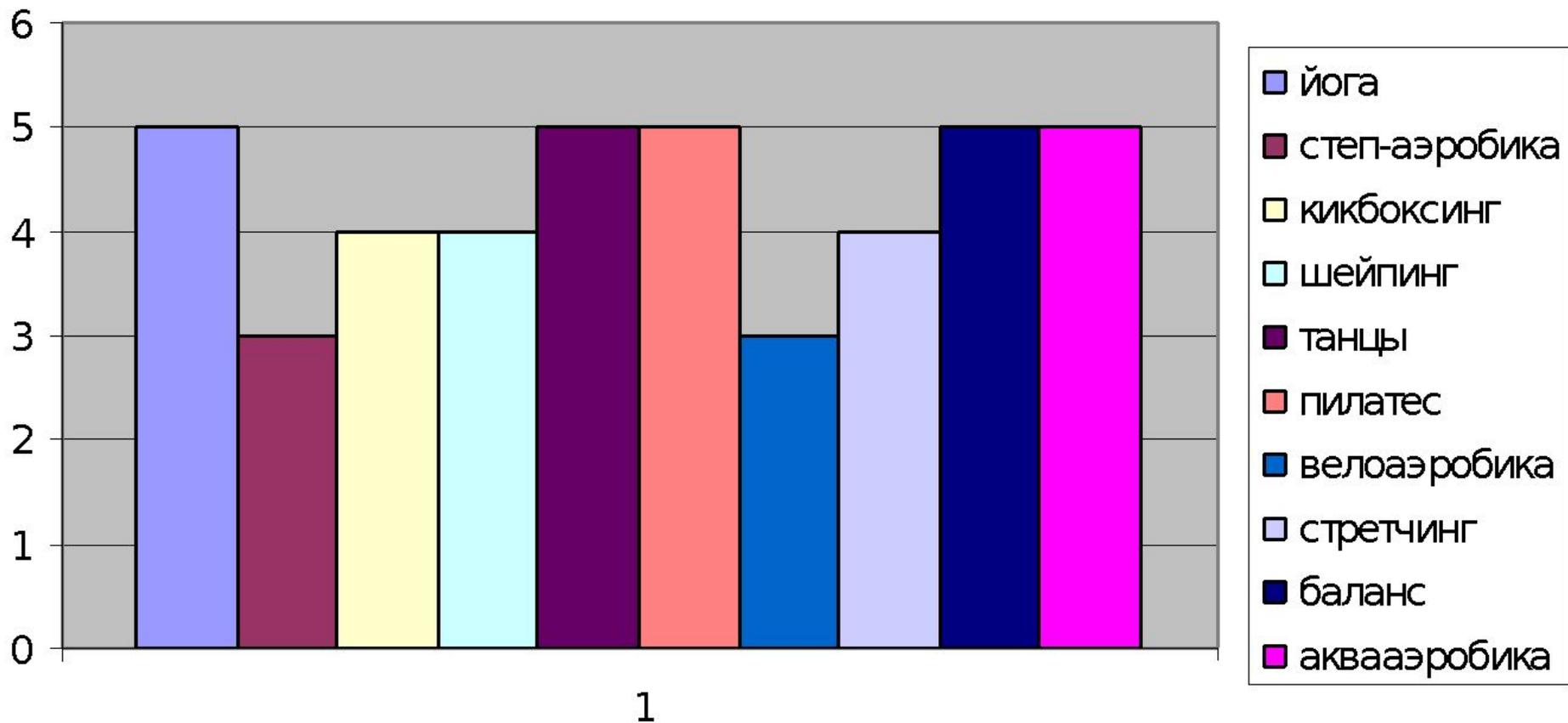
с  
и

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.**