

# Нетрадиционные виды гимнастики

**Подготовила  
Чуракова Г.И.**



Нетрадиционное - это что-то необычное, новое.

К нетрадиционным видам гимнастики относятся:

- Аэробика
- Йога
- Пилатес
- Стретчинг
- Калланетика





# Аэробика



- Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру.
- Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.
- Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40), и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые более ему необходимы.



# Основные направления оздоровительной аэробики:



- Танцевальная аэробика Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.
- Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.
- Аква (водная) – аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов.

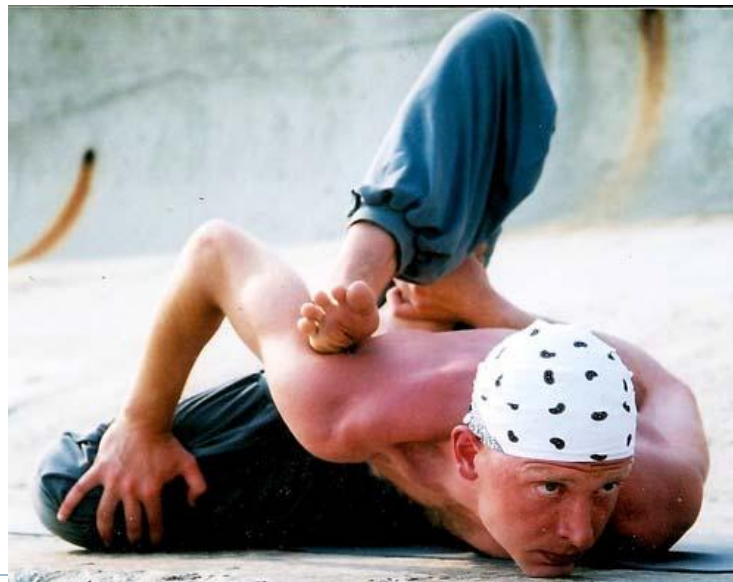


- Слайд – аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для людей, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.
- Памп – аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.
- Тай – Бо – аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.
- Ки – Бо – аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

- Бокс – аэробика и каратэ – аэробика. Направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно.
- А – Бокс – аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.
- Кик – аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.
- Тай – Кик – аэробика. Рекомендуются для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.
- Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.



- Резист – Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.
- Треккинг – аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
- Йога – аэробика. Фитнесс – йога или аэробика – Йога - один из наиболее популярных видов тренировок, базирующихся на приемах йоги. Такой вид йоги подойдет тем, кто хочет хорошо натренировать свое тело.



# Йога.

- Йога – гимнастика для души и тела.
- Йога – не просто набор упражнений для утренней зарядки, а целая философия.
- Йогу считают одной из самых гармоничных систем развития человека. Йога помогает поддерживать хорошую форму и избегать стрессов. Адепты йоги живут гораздо дольше среднего, редко болеют, менее подвержены отравлениям. Занимаясь йогой, можно найти у себя скрытые резервы и научиться их использовать.
- По традиции, правильные занятия йогой включают различные очищающие организм упражнения, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе действующие на жизненные силы, заключенные в теле.





- Классическая йога (айенгара) - самая спокойная из всех упомянутых разновидностей йоги. Занятия по этой системе адаптированы для достаточно быстрого освоения европейцами и не имеют возрастных или профессиональных ограничений. Классическая йога помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также учит заряжать свой организм энергией через познание секретов здоровья и внутреннего умиротворения.



- Хатха йога. Этот вид йоги уделяет большое внимание работе с телом. Отличие хатха йоги от гимнастики в том, что хоть это и работа с физическим телом, но ориентирована она на сознание. Согласно учению хатха йоги, полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела могут быть достигнуты при выполнении физических упражнений (асан) в сочетании с правильным дыханием. А человек не просто должен механически совершать какое-то движение, а осознавать то, что он делает.
- Пауэр йога. Название "пауэр йога" (силовая) точно отражает стиль практики. Этот вид йоги для тех, у кого знакомство с асанами уже состоялось и тело подготовлено к силовым нагрузкам.





- Аштанга йога виньяса – это быстрые серии последовательных поз, сосредоточение внимания и техника дыхания. Позы объединяются в непрерывный поток с помощью особого способа дыхания. Постоянное движение и дыхание аштанги йоги наращивают силу, выносливость и увеличивают гибкость. Это напряженный и энерг





- Фитнесс – йога или аэробика – йога - один из наиболее популярных видов тренировок, базирующихся на приемах йоги. Фитнес – йога или аэробика – йога подойдет тем, кто не заинтересован в серьезном изучении высоких психологических требований йоги. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, а медитативные техники здесь обычно не используются. Однако тренеры должны хорошо ориентироваться в теории и практике йоги.

# Пилатес.



- **Пилатес** – гимнастика длиною в век.
- Один из самых безопасных комплексов упражнений. Пилатес – это удивительный комплекс упражнений, созданный еще сто лет назад Йозефом Пилатесом, подходил и для реабилитации раненых на полях сражений, и для танцоров, а теперь им увлеклись голливудские актеры.

Чем же так хороша система упражнений Пилатес:

- Она развивает гибкость и силу определенных групп мышц.
- Она полезна для больных, перенесших травму позвоночника.
- Она делает тело более гибким и стройным.
- Она предупреждает пролежни и отеки легких у лежачих больных.
- Она укрепляет тело и успокаивает дух.



## Существует три вида тренировок Пилатес:

- Тренировки на полу.
- Тренировки на полу, но со специальным оборудованием.
- Тренировки на специальных тренажерах.

## Несколько правил при занятиях по системе Пилатес:

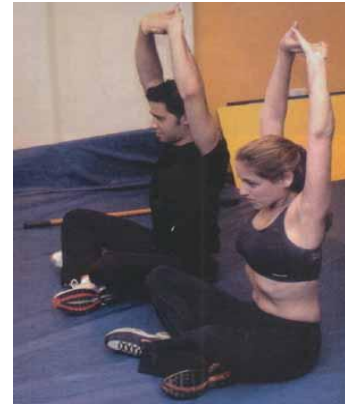
- Необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь.
- Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях.
- Дышать нужно не грудью, а животом (как при занятиях йогой), направляя при вдохе струю воздуха к пояснице.
- Выполнять упражнения нужно качественно.

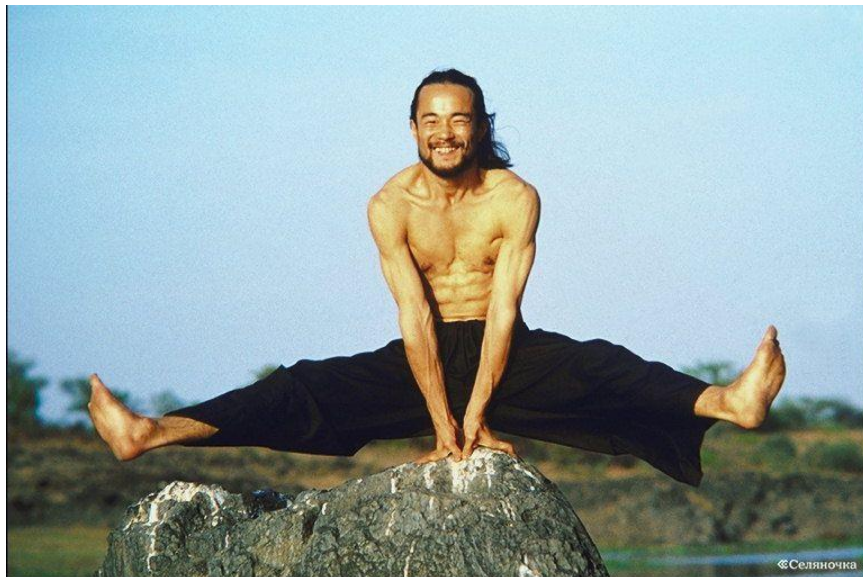


# Стретчинг.

**Стретчинг** - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Иногда стретчинг еще называют стрейчинг или стречинг, но это неправильно. Специалисты считают, что у стретчинга есть много плюсов:

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
- Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
- Лучшая профилактика против отложения солей.
- Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.
- Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.





### **Несколько правил при занятии стретчингом:**

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.



# Калланетика.

- Калланетика (или каланетика) - фитнес гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни, - это комплексная система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц.
- С помощью калланетик (каланетик) вы можете:
- 1. Восстановить обмен веществ.
- 2. Снизить вес тела и уменьшить его объемы.
- 3. Улучшить осанку.
- 4. Научиться владеть своим телом
- 5. Укрепить мышцы.



- Калланетик - это уникальный комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетик включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. Один час занятий гимнастикой калланетик дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики. Калланетик - гимнастика, основанная на растягивающих упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела.



# Список литературы:

---

- Шенк М. «Активный стретчинг» Изд: Фаир, 2008 г.
- 
- Мария Путкисто «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» Изд: София, 2004 г.
- 
- Серия: Идеальная фигура «Шейпинг» Изд: АСТ, Сталкер, 2007 г.
- 
- Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги Издательство: Открытый мир, 2006 г
- В. М. Бедаш, «Тайная магия. Йога. Теория и практика» Изд: У-Фактория, 1999 г.

