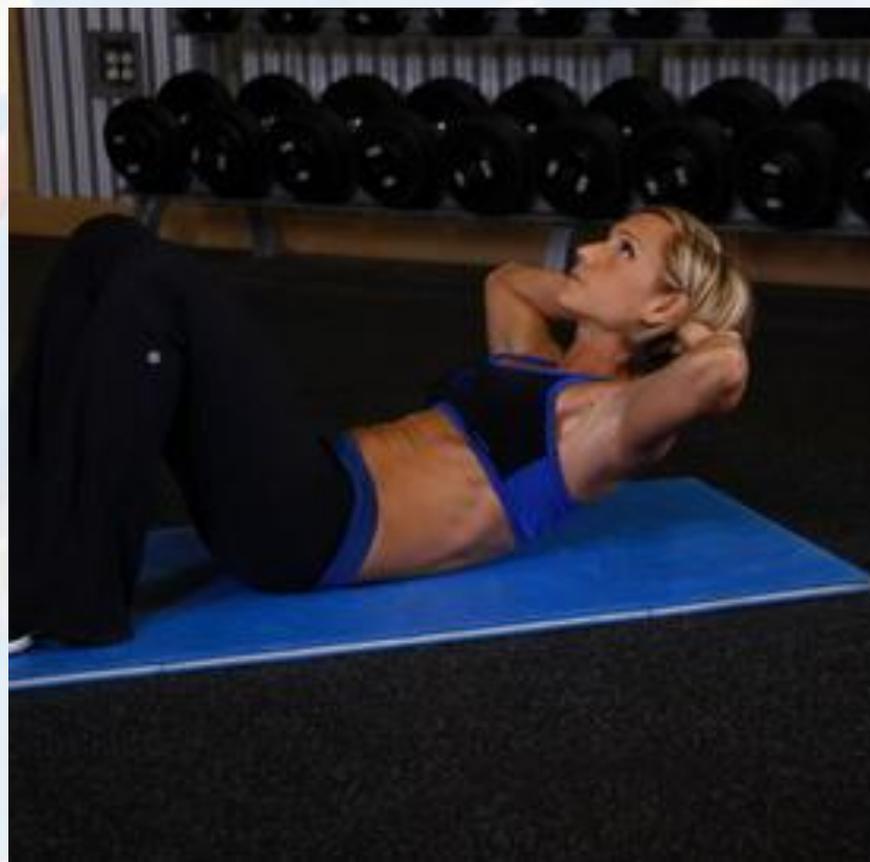


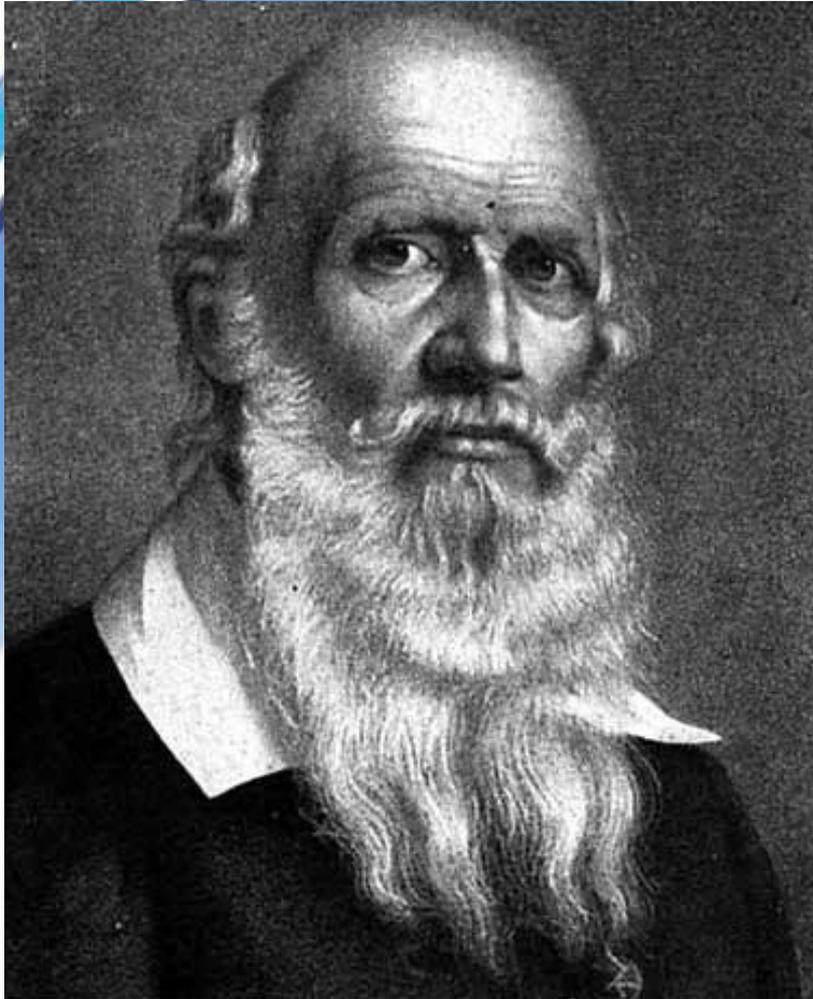


Фитнес

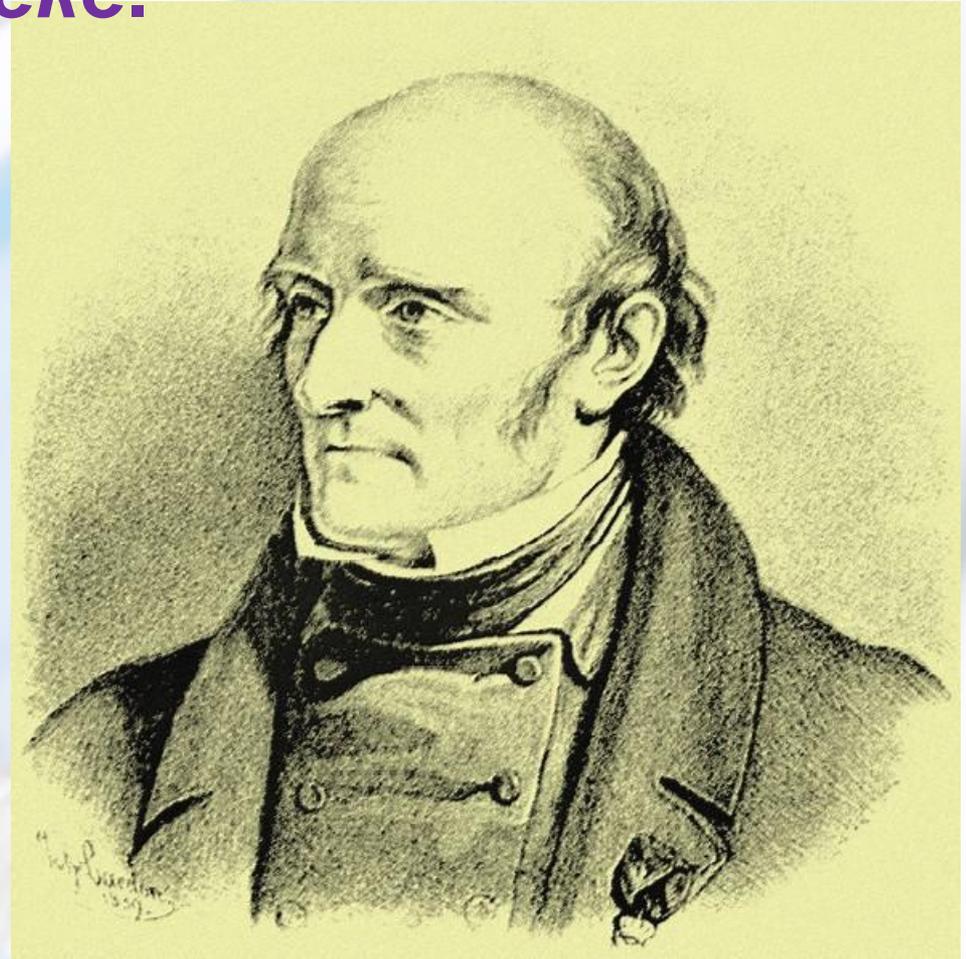
Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека



**Возрождение фитнеса произошло в 18
веке.**



Фридрих Ян



Хенрик Линг

Основными принципами фитнеса являются: соблюдение здорового образа жизни, сохранение физической формы и укрепление духа.



Фитнес

ЛФК

Аэробика

Единоборства

Силовой

A close-up, artistic photograph of a mechanical watch movement. The image shows various gears, jewels, and the intricate mechanism of the watch, set against a light blue background. The watch has a blue dial with white markings and hands. Overlaid on the center of the image is the word "Аэробик" in a large, yellow, stylized font with a black outline.

Аэробик

Аэробика

«аэробика» происходит от слова аэробный, что значит «кислородный» (от греческого слова “аэро” – воздух и “биос” – жизнь),

На данный момент существует около 40 различных направлений аэробики,

это:

памп(силовая аэробика с мини-штангой),

степ(занятия на специальной платформе),

аква (упражнения в воде),

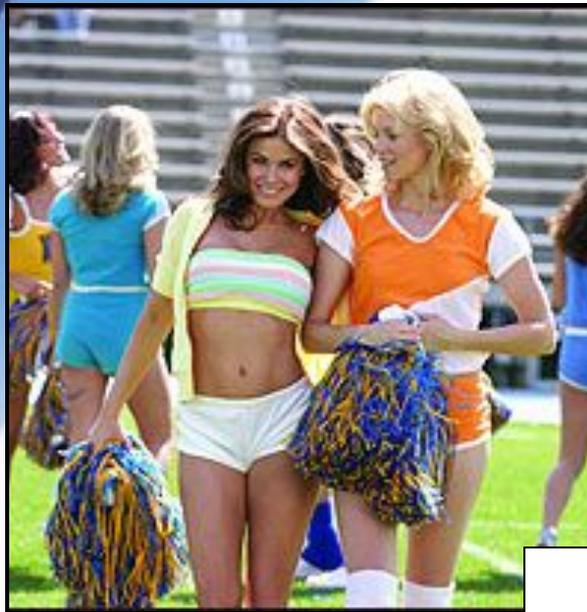
слайд (скольжение по специальной дорожке).



Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма, выносливость и способствуют снижению веса.

Шейпинг

(от англ. «*shape*» – форма) – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания.



Коррекция

верхней части
(шеи, груди, спины и пресса)

нижней части
(ягодиц, бедер и ног)

Степ-аэробика

«Степ» (англ.) - «шаг».

- это танцевальная аэробика, которая проводится с помощью специальной платформы – степа.



Высота степов обычно составляет 15–30 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спхождения с нее.

Степ служит:

- для профилактики и лечения остеопороза,
- для профилактики и лечения артритов,
- для укрепления мышц спины;
- для восстановления после травм.

При помощи этого вида аэробики вы не накачаете мускулы, но значительно улучшите форму своих ног и ягодиц.

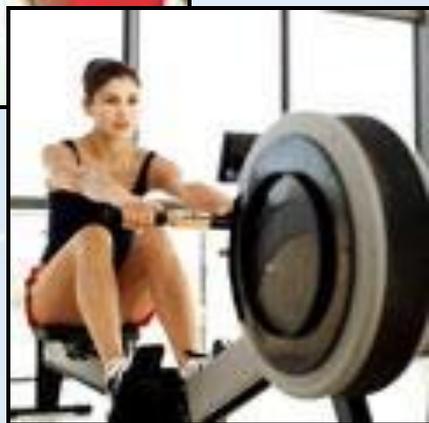
Кик-аэробика

- специальная программа КИК (кардио-интенсивность-кондиция).

Позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса организма:

- общую и силовую выносливость,
- силу,
- гибкость мышц,
- ловкость и координацию.

Новая программа учитывает возраст и различные уровни подготовленности пользователей.



Аквааэробика - это выполнение различных упражнений в воде под музыку

Включает элементы:

плавания,
гимнастики,
стретчинга,
силовых упражнений

Преимущества:

- При занятиях в воде снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат,
- Уменьшает риск получения травмы и развития варикоза,
- Преодолевая сопротивление воды, человек затрачивает больше энергии,
- Вода оказывает мощное целительное воздействие на весь организм,
- Вода «массирует» тело человека.



Бодифлекс

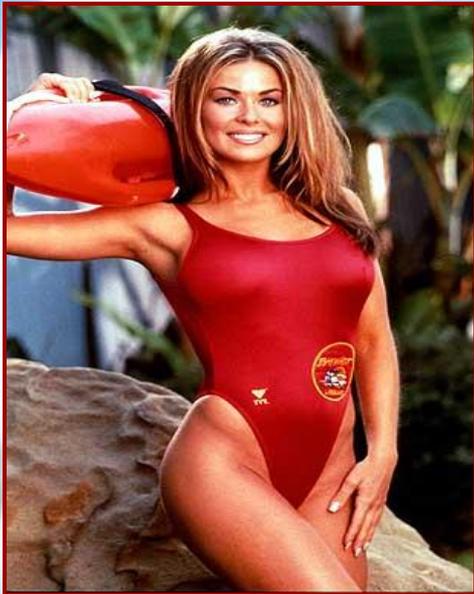
- это один из лучших методов обогащения организма кислородом. Вы получаете эффект в пять раз быстрее, чем от бега.

Главная цель программы – не потеря веса, а подтягивание мышц, всей фигуры и хорошее самочувствие!



Секрет бодифлекса в том, что он основывается на специальном диафрагмальном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями.

Силовой фитнес



Мускулатура спины



- трапециевидные мышцы,
- широчайшие мышцы,
 - длинные мышцы,
 - надостные мышцы,
- большая и малая круглые мышцы,
- ромбовидная мышца.

Комплексность строения мускулатуры спины делает задачу развития этой области тела достаточно сложной, а потому к тренировкам спины нужно подойти предельно ответственно!

Памп-аэробика

- силовая аэробика
с мини-штангой

Вес штанги от 2 до 20 килограммов.

Выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку.

Вместо танцевальных элементов - различные жимы, наклоны и приседания.

Высокий тренировочный эффект!



**Рекомендуется только
физически подготовленным
людям!**





ЛФК (лечебная физкульт

Стретчинг

- (от англ. – *Stretch* - *растяжка*) - система упражнений для работы с мышцами, связками и суставами



- улучшает эластичность связок
- улучшает подвижность суставов
- развивает гибкость
- выпрямляет осанку
- снижает риск травмы

Упражнения на растяжку оказывают расслабляющее действие на мышцы, помогают снять стресс, снимают различные боли и нервное напряжение.

Пилатес

- комплекс упражнений для всего тела, включающий в себя йогу, калланетику, лечебную гимнастику, стретчинг.

Основные принципы пилатеса:



концентрация
контроль
точность
дыхание
плавность

- *развивает координацию*
- *улучшает гибкость*
- *учит двигаться красиво и грациозно*

Калланетик

- оригинальная методика телесного совершенствования, где при минимуме движений затрачивается максимум энергии

Методика рассчитана на укрепление и растяжку мышц шеи, туловища, ног и бедер.



Сюда входят:

- элементы йоги
- дыхательные упражнения
- статические виды физической нагрузки

ЛФК (Лечебная физкультура)

Система применения разнообразных физических упражнений в целях профилактики, лечения или реабилитации.

Занятия ЛФК:



- помогают в укреплении опорно-двигательного аппарата (мышц, костей, суставов и связок) с целью профилактики травм и заболеваний;
- облегчают процесс лечения опорно-двигательного аппарата;
- способствуют восстановлению всех функций, после лечения.

В основе оздоровительного действия лечебной гимнастики лежат физические нагрузки, строго дозированные применительно к людям с ослабленным здоровьем.

Йога

(из санскрита) «соединять»
- практическая система и способ
достижения духовного равновесия.



- приводит в порядок нервную систему и обмен веществ;
- учит правильно дышать;
- развивает мышцы и суставы;
- увеличивает выносливость и силу.

СПИНИНГ

- тренировка на велосипедах,
совмещенная с просмотром
видеофильма.



Облегченные велосипеды - тренажеры устанавливаются в зале таким образом, чтобы их колеса крутились на одном месте.

Благодаря висящему на стене большому экрану, по которому проплывают, сменяя друг друга, разнообразные видеопейзажи, тренирующиеся получают ощущения, сравнимые с велосипедной прогулкой на природе.

Питание при занятиях фитнесом

- ❖ **Носите еду с собой.**
- ❖ **Ешьте часто и понемногу.**
- ❖ **Будьте разборчивы при покупке еды.**
- ❖ **Пейте больше воды.**
- ❖ **Не злоупотребляйте алкоголем.**
- ❖ **Не передайте вечером**
- ❖ **Готовьте еду правильно.**
- ❖ **Завтрак должен быть плотным.**
- ❖ **Не делайте из еды культ.**