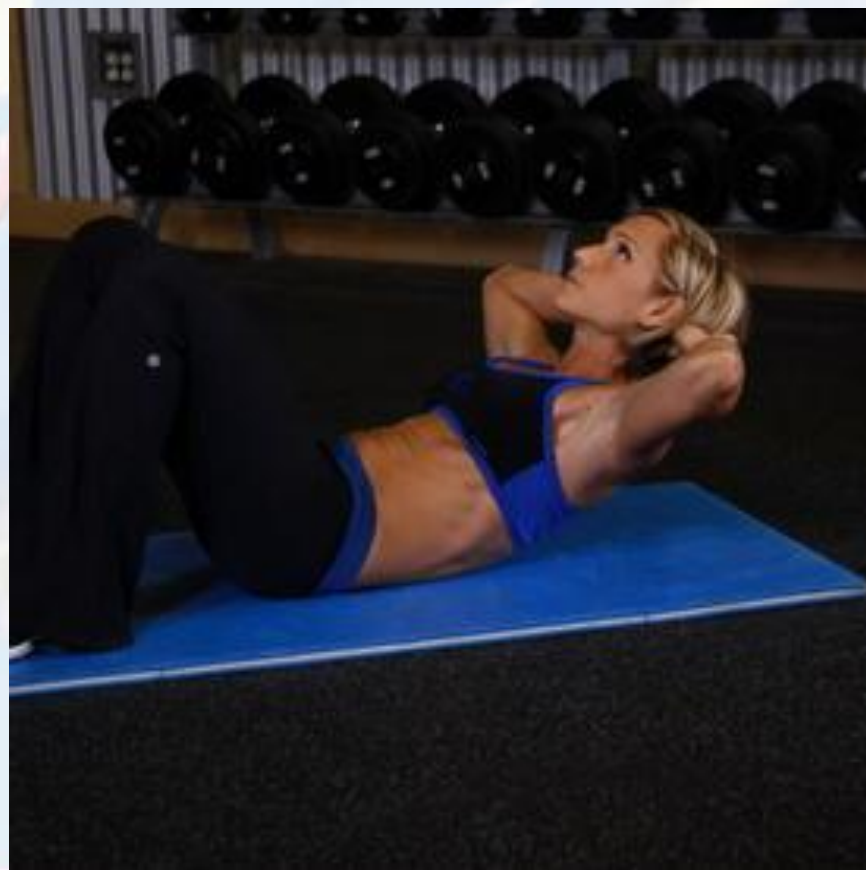


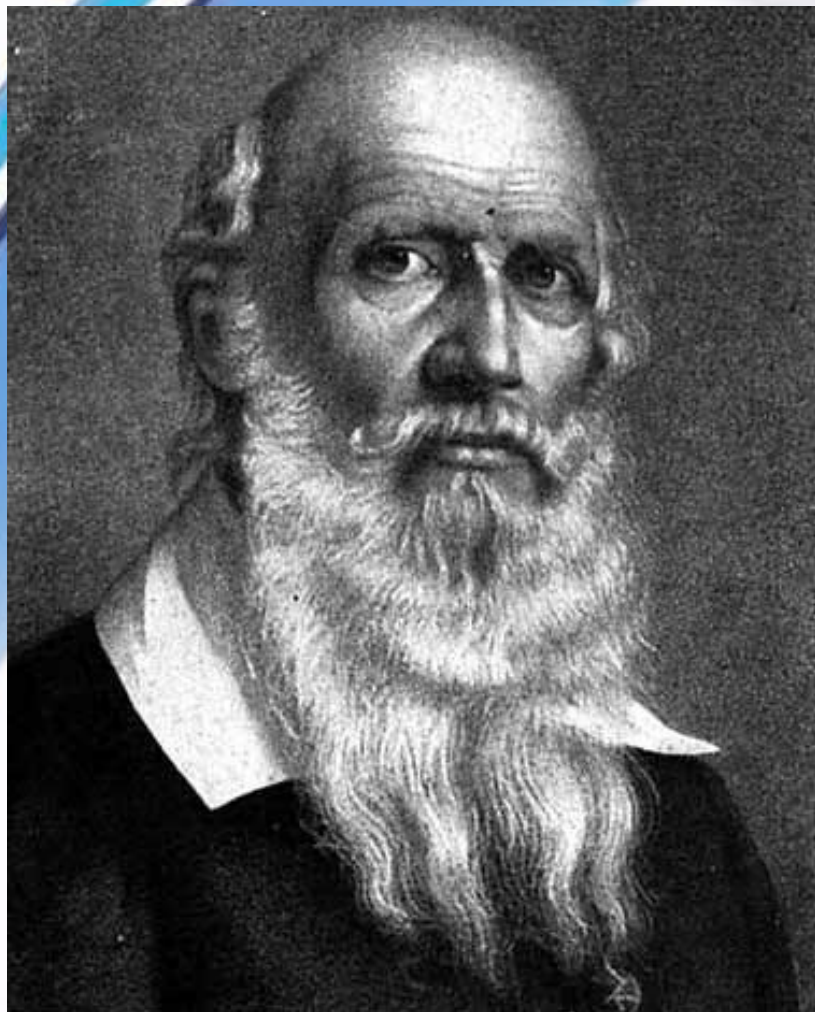


*Фитнес*

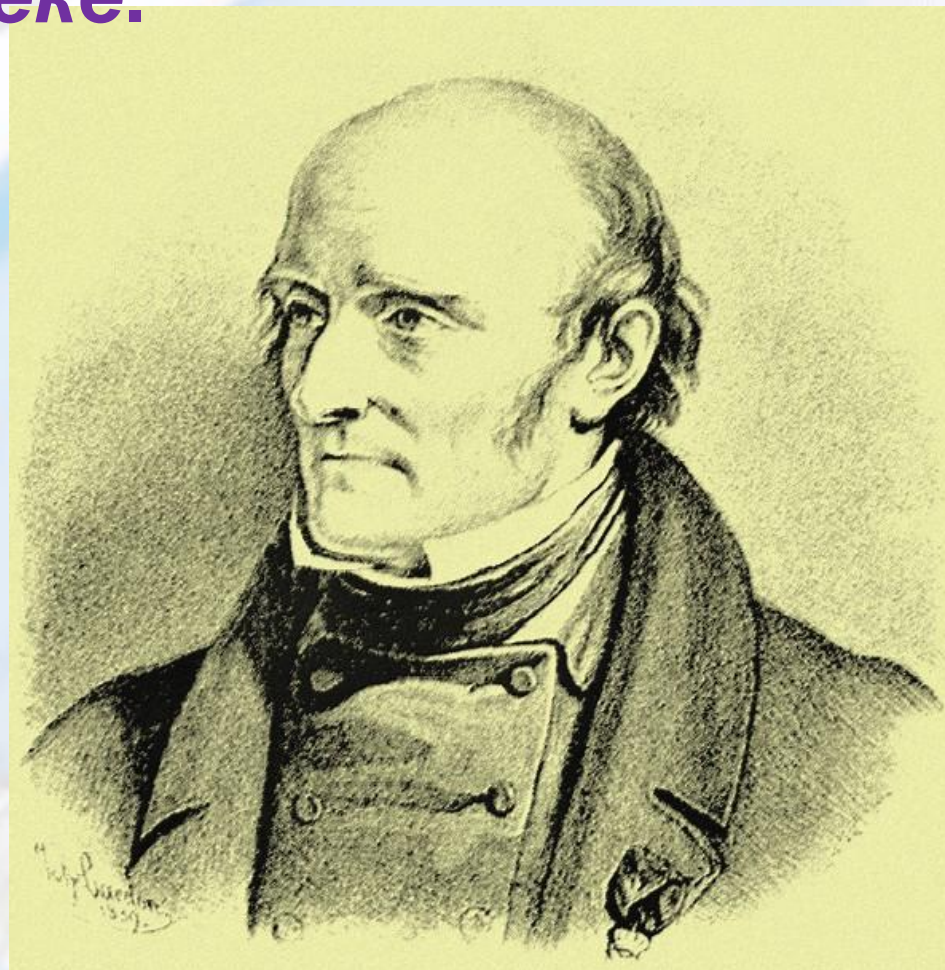
**Фитнес** (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека



**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. The background is a soft, out-of-focus blue. Overlaid on the center of the image is the word "Аэробик" in a bright yellow, stylized, cursive font with a thin 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 переедайте вечером**
- ❖ **Готовьте еду правильно.**
- ❖ **Завтрак должен быть плотным.**
- ❖ **Не делайте из еды культ.**