

Аэробика

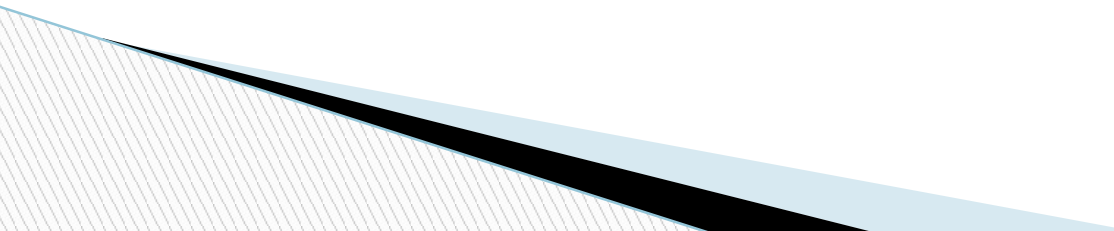
Выполнила
Беца Анна
Группа БкЭ-203

Что такое аэробика?

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.



Основные направления аэробики:

- ▣ Танцевальная аэробика
 - ▣ Степ-аэробика
 - ▣ Аква-аэробика
 - ▣ Слайд-аэробика
 - ▣ Памп-аэробика
 - ▣ Ки-Боаэробика
 - ▣ Джаз-аэробика
 - ▣ Фит-бол
- 

Танцевальная аэробика

- **Танцевальная аэробика** — самый простой вид. Она оздоравливает, укрепляет мышцы (особенно нижней части тела), стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Если вы чувствуете, что вам необходимо сбросить несколько килограммов, улучшить координацию движений, поднять общий тонус организма, — это именно то, что вам нужно.



Степ-аэробика

- **Степ-аэробика** — специальный комплекс, разработанный для профилактики и лечения остеопороза и артрита, укрепления мышц и восстановления после травм колена. Этот вид аэробики с успехом заменит комплекс реабилитации.



Аква-аэробика

- **Аква-аэробика** (водная аэробика) — как и все водные виды спорта, аква-аэробика гармонично воздействует на все органы и просто незаменима как восстановительный комплекс упражнений после перенесенных травм, поскольку не имеет противопоказаний. Она улучшает работу суставов, растягивает связки. Во время занятий водной аэробикой сжигается много калорий, что для желающих сбросить лишний вес — явное преимущество.



Слайд-аэробика

- **Слайд-аэробика** (скольжение) наиболее подходит для женщин, которые желают избавиться от лишнего веса. Этот комплекс укрепляет все группы мышц. Тренировка представляет собой скольжение по специальной дорожке около 1,5 м и в специальной обуви. Несмотря на кажущуюся простоту, фактор нагрузки у этого направления аэробики достаточно высокий (особенно, если вы подключите движения руками).



Памп-аэробика

- ▣ Памп-аэробика — комплекс упражнений, разработанный специально для коррекции фигуры. Укрепляет мышцы и связки.



Ки-Боаэробика

- **Ки-Боаэробика** — более сложный вид аэробики, включает силовые упражнения и упражнения на координацию, хорошо способствует снижению веса. Этот комплекс представляет собой смесь аэробики и восточных единоборств.



Джаз-аэробика

- **Джаз-аэробика** — пожалуй, самый своеобразный и сложный вид аэробики. Эта программа предназначена для подготовленных людей: тех, кто имеет хореографическую или спортивную подготовку, занимался базовой и танцевальной аэробикой. Сохраняя все черты спортивно-оздоровительной гимнастики, на тренировке изучаются техника движения джазового танца, вид «шагов, прыжков и вращений».

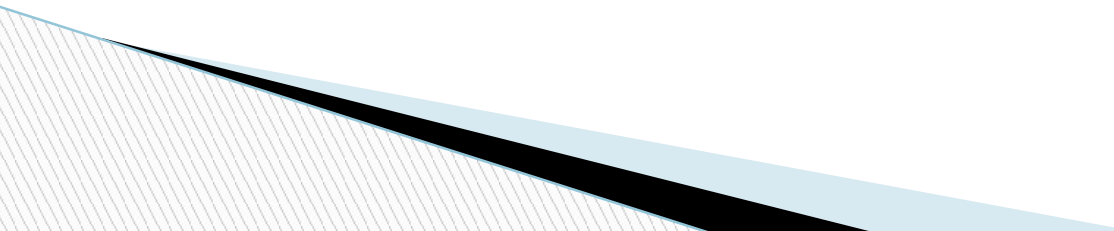


Фит-бол

- ▣ **Фит-бол** (занятия с мячом) — один из видов аэробики со специальным оборудованием. Все упражнения выполняются на мяче для фит-бола (мяч может иметь разную величину). Во время тренировки вы сожжете множество калорий, зарядитесь энергией, укрепите мышцы пресса, ягодиц, рук, ног и спины.



Средства для занятий аэробики

- 1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя
 - 2. Общеразвивающие упражнения сидя и лежа
 - 3. Упражнения на растягивание
 - 4. Ходьба тоже самое возможно при беге
 - 5. Подскоки и прыжки
- 

Таким образом, аэробика — развивающаяся отрасль фитнеса, и у нее всегда будут свои последователи.

Заниматься этим видом физической активности весьма увлекательно и, главное, полезно!