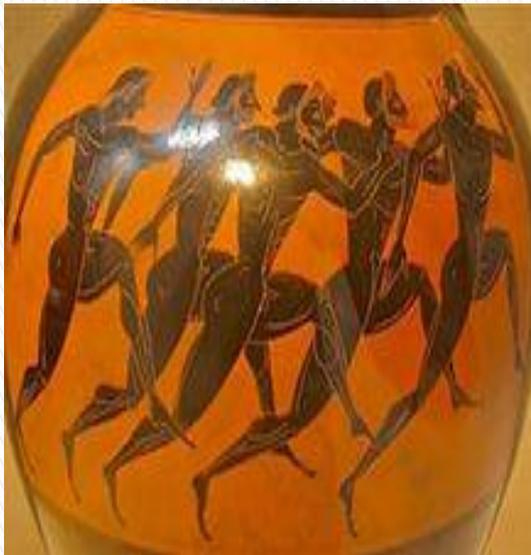


Фитнес. Виды фитнеса



- Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая в себя физическое, интеллектуальное эмоциональное, социальное и духовное начало. Ещё в античном мире картина здорового существования, его смысл и значение интересовали философов и поэтов.



Фитнес в древней Греции



Каким бывает фитнес?

- Занятия фитнесом можно разделить на несколько основных категорий:
- -силовые классы;
- -аквааэробика;
- -танцевальная аэробика;
- -сайклинг;
- -восточные единоборства;
- -йога;
- -программы для развития гибкости.

Какой фитнес подходит вам?

- ▣ **Силовые нагрузки** – такие тренировки подходят физически подготовленным людям. Без специальной подготовки допустимы только умеренные и специально разработанные тренером упражнения. Существует ряд противопоказаний для занятий силовыми нагрузками (остеохондроз, сколиоз, заболевания щитовидки, гинекологические заболевания, варикозы, гипертоническая болезнь, различные аритмии, беременность).
- ▣ **Чтобы быть эффективной**, силовая тренировка должна объединять в себе несколько типов тренинга: динамические движения, частичные повторения, частые тренировки. Тренироваться следует минимум трижды в неделю.

- ▣ **Аквааэробика** – этот вид тренировок подходит практически всем без исключения. Врачи часто рекомендуют акваэробiku при многих заболеваниях. Дело в том, что занятия в воде усиливают эффект физических упражнения, но вместе с тем облегчают нагрузку на некоторые мышцы. Акваэробика помогает укрепить тело, улучшить его гибкость, сделать более эластичными мышцы и связки, конечно же, сжигает лишние калории. Аквааэробика рекомендована в качестве программы для восстановления после травм.

- ▣ **Танцевальная аэробика** – знакомство с этим видом фитнеса лучше всего начинать с классики. Базовые движения: марш, выпад, колесо, прыжок ноги врозь-вместе, мах, бег – помогут подготовить мышцы к нагрузкам. Далее можно добавлять к этим движениям танцевальные.
- ▣ Танцевальная аэробика мало отличается от классической. Главная ее характеристика – это использование тематической музыки. Ритмичные движения, используемые в аэробике, хорошо тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений, корректируют осанку.

- ▣ **Восточные единоборства и фитнес** – сочетание этих видов работы над телом образовали новый вид спортивных упражнений – будокон(в переводе с японского «путь духовного воина»). Будокон – очень популярная программа среди голливудских знаменитостей. Она включает в себя физическую и медитативную части. Данная практика позволяет не только тренировать тело, но и учит «слышать» свой внутренний голос, избегая подсказок других. Техника будокона имеет философские корни и направлена на самопознание через движение.

- **Йога** – из многочисленных духовных практик, йога, пожалуй, стала самой популярной. Этой возможностью духовного и физического самосовершенствования воспользовались сотни тысяч людей. Но и у йоги есть свои недостатки – при несоблюдении правил возможны вывихи и растяжения. Однако, работая с опытным инструктором всего этого можно избежать и уже на первоначальном этапе занятий добиться таких положительных результатов:
- повышение стрессоустойчивости; восстановление нервной системы; нормализация кровяного давления; избавление от психосоматических расстройств; улучшение общего физического состояния; развитие гибкости мышц и суставов; улучшение работы опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы; восстановление после травм.

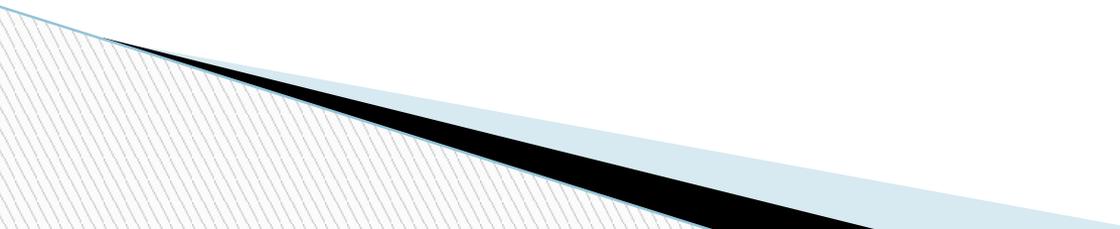
- ▣ **Сайклинг** — это интенсивная кардиотренировка на велотренажере. Такая тренировка поможет вам привести мышцы тела в тонус и сбросить лишний вес. Хочется отметить, что велосипедная прогулка и сайклинг имеют мало общего. На занятии по сайклингу вам не дадут расслабиться, вы сможете участвовать в групповом заезде под руководством инструктора. Нагрузка при спиннинге распределяется исключительно на нижнюю часть тела. Кручение педалей придает ногам и бедрам красивую форму, и быстро расходует энергию – за час можно потратить до 750 ккал.

Правила фитнес-питания гласят

- Завтрак спортсмена должен быть плотным; в течение дня старайтесь есть часто (5-6 раз), но понемногу; углеводы (каши, кондитерские изделия, хлеб, фрукты) ешьте в первой половине дня; жиры перед тренировкой не употребляйте: они замедляют работу желудка, могут стать причиной тошноты или отрыжки во время тренировки; ешьте мясо и рыбу можно за 2-3 часа до тренировки. И обязательно ешьте после тренировки, через 20-40 минут. Если вы этого не сделаете, можете считать, что не тренировались; сократите потребление кофе, не пейте газировку, переходите на воду, травяные настои и соки; обязательно пейте во время занятий и восстанавливайте водный баланс после них.







Анализ существующих представлений о фитнесе позволил выявить большое разнообразие его определений. Термин «фитнес» является сложной полисемантической лексемой, обусловленной как его полифункциональностью, так и относительной новизной. Имеет место неоднозначность отношения как к самому явлению фитнеса, так и к интеграции данного термина в отечественный понятийный словарь.