

Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

« Все части тела должны находиться во взаимном согласии. Это позволяет выполнять то или иное действие. »

Клавдий Гален

« Человек может усилить свою волю и сделать свою душу неуязвимой, а тело — недоступным болезням. »

Парацельс



*Клавдий Гален
(ок. 130 — ок. 200)*



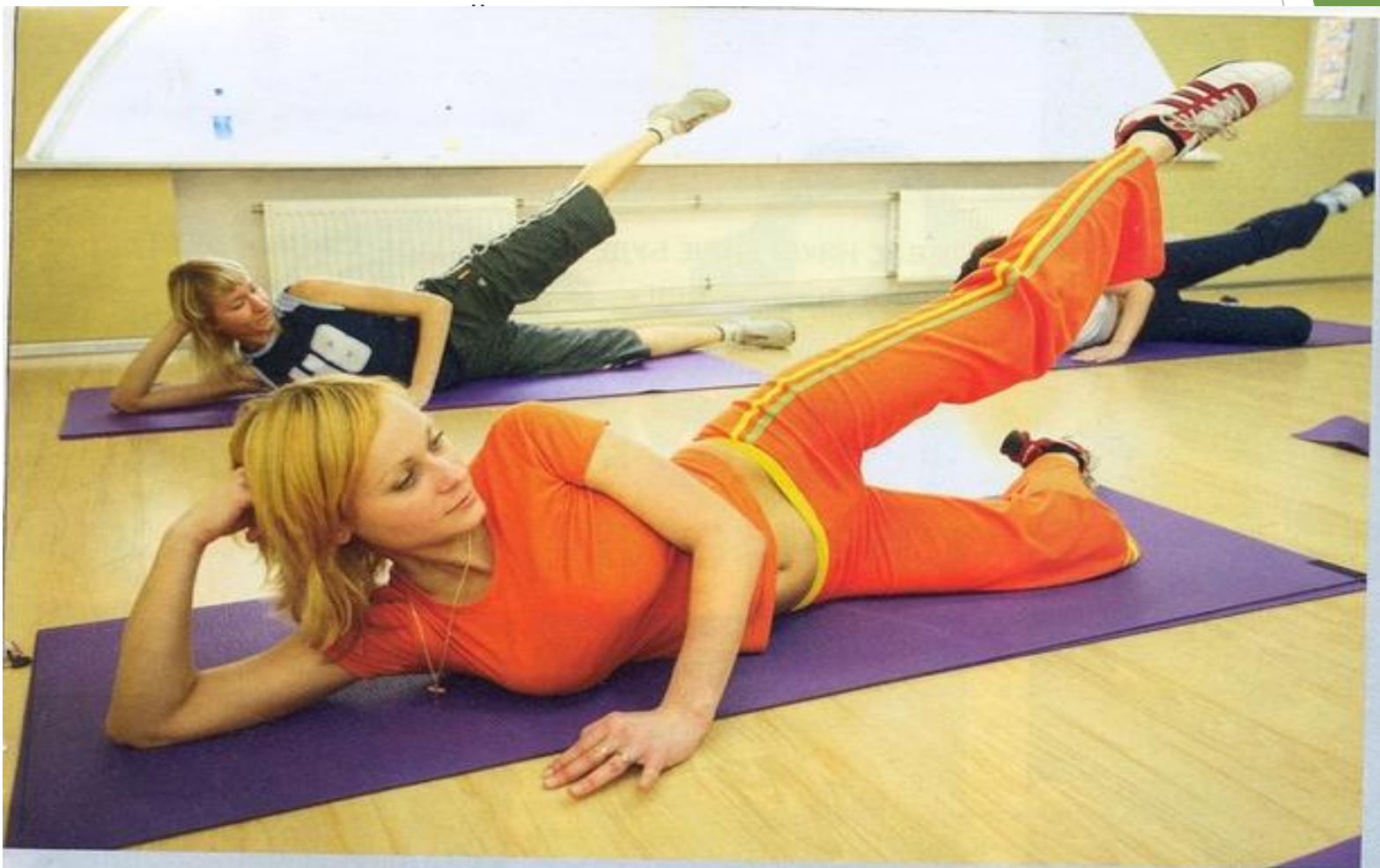
- ▶ В современном мире все в буквальном смысле помешались на красивом спортивном теле. Оно и понятно, ведь хорошая фигура - это и популярность у противоположного пола, и успех в карьере, и просто хорошее самочувствие.

Но для того, чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало - надо еще и постоянно работать над собой, заниматься спортом, тренировать свое тело, избавляясь от лишних жировых отложений.

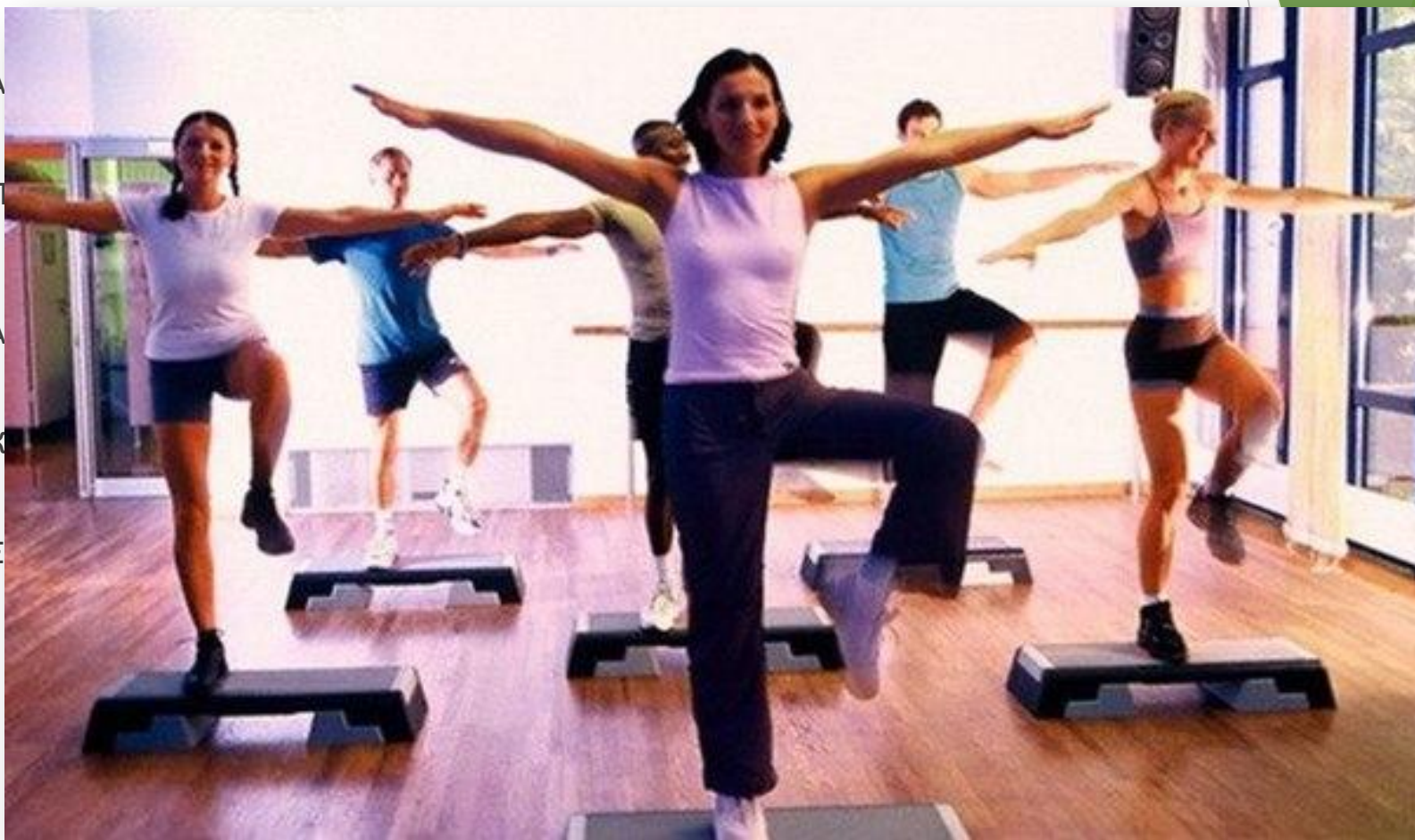


К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. Если ты - новичок на спортивном поприще, то к началу спортивной деятельности надо подходить с удвоенной осторожностью, чтобы не измотать свой организм, и правильно рассчитать для себя уровень нагрузки, будь это занятия хоть фитнесом, хоть аэробикой либо шейпингом.

Шейпинг.



Аэробика.





В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной



- ▶ **Оздоровительная аэробика** - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

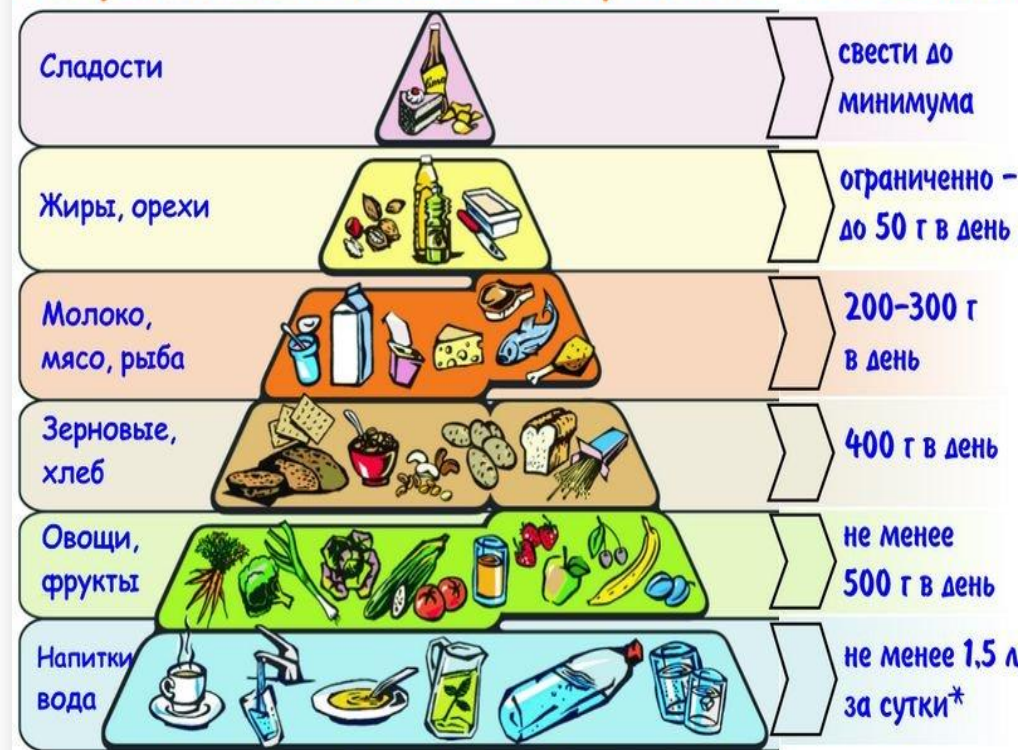
Фитнес.



- ▶ Тренировки - это замечательно, однако следить за тем, чтобы твое питание было как следует сбалансировано, просто необходимо. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает твой организм риску подвержения различным неприятным явлениям, в том числе и заболеваниям.
- ▶ Поэтому соблюдение сбалансированного питания - это практически 50 процентов успеха.

Питание.

Пирамида Вашего здорового питания!



* при наличии заболеваний - уточнить у врача

Что ж, из всего вышесказанного остается только сделать соответствующие выводы:

- ▶ Шейпинг придуман, прежде всего, для женщин. При чем заниматься им есть смысл в большинстве своем тем женщинам, которые желают прежде всего повысить степень собственной привлекательности, однако не стремятся к лечебному эффекту от тренировок и оздоровлению организма.
- ▶ Аэробика направлена, прежде всего, на лечение гиподинамии, укрепление сердечно-сосудистой системы и дает антистрессовый эффект. Кроме того, способствует сжиганию жира.
- ▶ Фитнес развивает, прежде всего, физическую силу и увеличивает возможности сердечно-сосудистой системы. А так же улучшает гибкость, помогает прорисовывать красивую фигуру, контролирует вес, улучшает настроение.
- ▶ Ну вот, теперь, когда вы все знаете, выбор - за вами!

Основные ошибки в занятиях

Какие только причины не придумывают люди для того, чтобы оправдать свои жизненные неудачи! В том числе это касается и неудач в спортивных достижениях.



- ▶ Все физические упражнения делятся на 3 вида: силовые нагрузки, растяжка мышц (стретчинг) и кардиотренировки. Все они дают положительный и стойкий результат только в комплексе. Если Вы будете заниматься только одним видом упражнений, то не добьетесь успеха в похудении.
 - ▶ Например, только бег или езда на велосипеде не решат проблему лишнего веса. Вы будете больше уставать и, в итоге, можете совсем перестать тренироваться. Бегая, мы расходует много калорий, но не сжигаем жир.
 - ▶ А главное условие успешного похудения - сжигать калории не только во время тренировки, но и после. То есть физические упражнения должны ускорять обмен веществ в организме. А при занятии только одним видом физических нагрузок этого не происходит.
- Некоторые уделяют все внимание только одному виду упражнений



Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу.

Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.