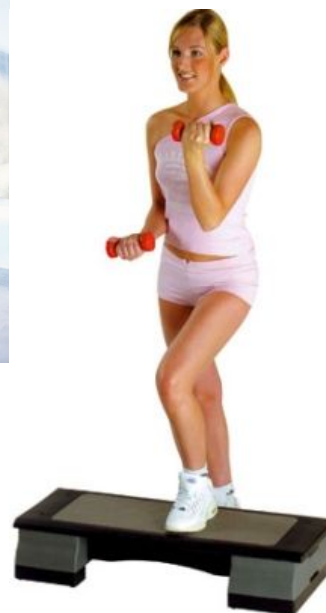


ВИДЫ ФИТНЕСА - презентация

учителя физической культуры
МБОУ «ЦО №12»г. Тулы
Беловой Майи Михайловны.



 diets.ru



Фитнес состоит из комплекса упражнений, которые в совокупности своей и приводят к необычайной популярности и эффективности этого направления. В этот комплекс входят упражнения на гибкость и силовые упражнения на укрепление мышц. Однако кроме всего этого, сюда же относятся и кардиотренировки, которые позволяют улучшить функционирование сердечной и легочной системы. Обычно все это закрепляется ведением здорового образа жизни вообще, в том числе и сбалансированным питанием, а так же системами релаксации.



Во всем комплексе предусматривается множество довольно сильно различающихся направлений фитнеса

Аэробика - это первый рассматриваемый вид фитнеса. В аэробике сочетаются дыхательные упражнения, пластика и упражнения для проработки мышц. Уже через полчаса занятий аэробикой начинается активное расщепление жиров. В аэробике все упражнения выполняются под музыку. Она укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует снижению веса.

Аэробика делится на классическую, слайд-аэробику, степ аэробику, силовую аэробику и аква-аэробику.

Классическая аэробика основана на повторение движений (танцевальных). Укрепляет мышцы нижней части тела, улучшает пластичность и сжигает лишний вес.



Степ аэробика
Степ-программа обладает рядом положительных характеристик, главная из которых заключается в пользе для организма, в том числе для опорно-двигательного аппарата. Кроме того, степ-программа позволяет укрепить икроножные мышцы, бедра и ягодицы.



Слайд аэробика

упражнения

выполняются на
скользящей дорожке.

Этот вид аэробики
оптимальный вариант
для тех кто хочет
избавиться от жира в
области бедер. Для
занятий слайд
аэробикой нужна
специальная обувь,
движения напоминают
движения лыжника.



Силовая аэробика -

всевозможные упражнения со
снарядами (гантелями, мини-
штангами, резинами,
тяжелыми палками), жимы,
приседания и наклоны.
Главная задача - развить
силовую выносливость,
подтянуть мышцы,
разрабатывая нужные группы.

Заниматься силовой аэробикой
могут только тренированные
люди, т.к. нагрузка
достаточно велика и при
недостаточной подготовке
можно травмировать суставы
и связки.



Фитнес-йога - это эффективная программа тренировок, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях спортом. Она включает в себя тренировку сердечно-сосудистой системы, а также наращивающие силу позы йоги, которые растягивают и укрепляют мускулы, не увеличивая чрезмерно их объем. Занятия направлены на улучшение осанки, восстановление сократимости и эластичности мышц, восстановление подвижности суставов и трофики позвоночника.



Калланетика - вид фитнеса, включающий в себя только статичные упражнения. Калланетика - это гимнастика неудобных поз, мало того что их надо принять, нужно ещё и продержаться в этих позах 40-60 секунд. В калланетике задействованы те мышцы, которые практически не участвуют в других тренировках. Калланетика задействует самые глубокие мышечные волокна, которые практически не используются. Говорят что занимаясь Калланетикой около часа, вы заменяете 7 часов шейпинга и сутки аэробики.



Шейпинг - один из видов фитнеса, направлен на изменение недостатков фигуры и получения красивого тела. Он и изначально был задуман именно для улучшения формы тела, создания красивой фигуры. Комплекс содержит различные упражнения для проработки разных групп мышц.

Шейпинг: силовой шейпинг, шейпинг для беременных.

Силовой шейпинг. Способствует коррекции фигуры и поддержанию достигнутой формы. Делает упор на конкретную проблемную зону и не подходит тем, кто просто хочет сбросить общий лишний вес. Все многочисленные упражнения шейпинга можно разделить на 2 группы: упражнения для коррекции верхней части тела (шея, грудь, спина, руки, пресс), а также для коррекции нижней части тела (ягодицы, бедра, ноги).



Шейпинг для беременных. Самый мягкий и спокойный вид шейпинга, позволяющий женщине подготовиться к родам. Учит правильному дыханию, напряжению и расслаблению мышц, имеет несколько направлений в зависимости от срока беременности.

Пилатес - это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость. Очевидное преимущество пилатеса над всеми другими видами фитнеса - это практическое сведение к нулю возможности травмироваться, а также почувствовать негативную реакцию со стороны организма.

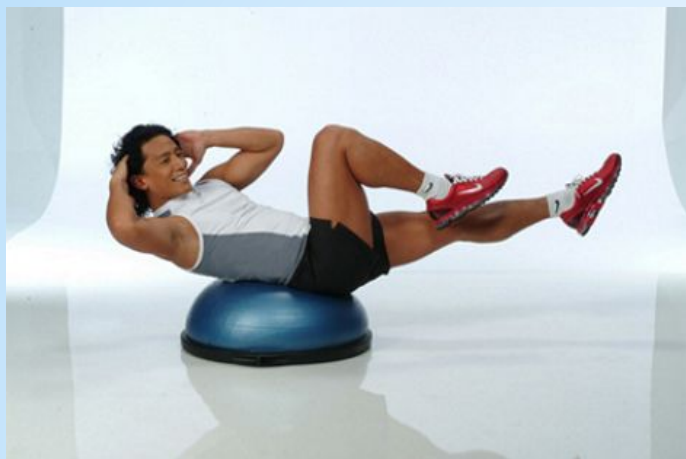




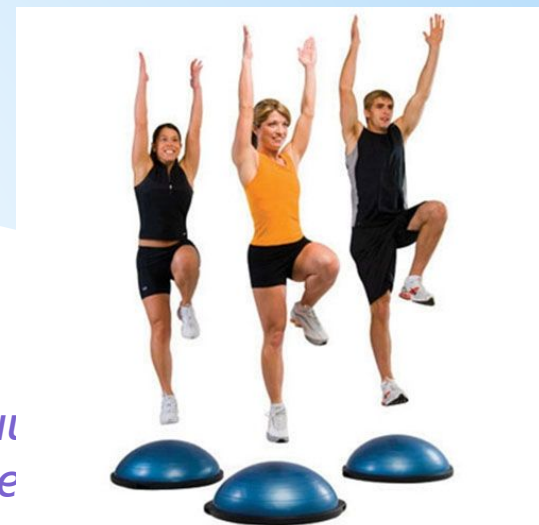
FITTBALL (фитбол) - Для занятий используются большие надувные мячи. В основном на них выполняют силовые упражнения и упражнения на растягивание, качают пресс. Этот забавный вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку. (Я применяю эти мячи для разнообразия, как дополнение к основным урокам аэробики).

Бодифлекс - это своеобразная дыхательная гимнастика. При занятиях на растягивание и напряжение мышц происходит активное насыщение кислородом всех органов и тканей. Весь комплекс упражнений занимает не более получаса, он подойдет тем, у кого мало свободного времени.





Bosu (босу) - сравнительно новый вид фитнеса. Получи свое название от интересного тренажера *bosu balance trainer*, напоминают половину резинового мяча (полусфера). Его можно использовать с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. В общем, упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно. *Bosu* чем-то напоминает степ-аэробику. Много схожих упражнений, но нет сложной хореографии, ведь выполняя то или иное движение, приходится еще и сохранять равновесие.



ТАЙ БО - для любителей активного спорта. И для тех, кто хочет быстро сбросить лишний вес. Тай бо - это аэробика в стиле восточных единоборств и традиционной силовой аэробики. Вы совершаете резкие удары руками и ногами по невидимому противнику с различными уходами вниз и в стороны. Работают все группы мышц. Через некоторое время фигура просто преображается - всё тело распрямляется, а мышцы приобретают красивый рельеф. Кроме этого вы получаете приличную кардионагрузку и психологическую разрядку. В отличие от профессиональных занятий по восточным единоборствам ТАЙ-БО рассчитано для широкого круга занимающихся.



Стретчинг

Эта система работы с мышцами, суставами и связками тела может быть использована как в качестве прикладной физической дисциплины, так и в качестве самостоятельного способа поддержания физической формы.

В первом случае она помогает спортсменам существенно повысить эффективность тренировок в основном виде спорта: так, бодибилдеры, регулярно практикующие стретчинг (растяжку), отмечают в первую очередь сокращение восстановительного периода после тренировок и большую отдачу от развиваемых мышц; танцоры - улучшение координации движений и увеличение их амплитуды. Занятия стретчингом снижают риск возникновения спортивной травмы и сглаживают проявления послетренировочного болевого синдрома.



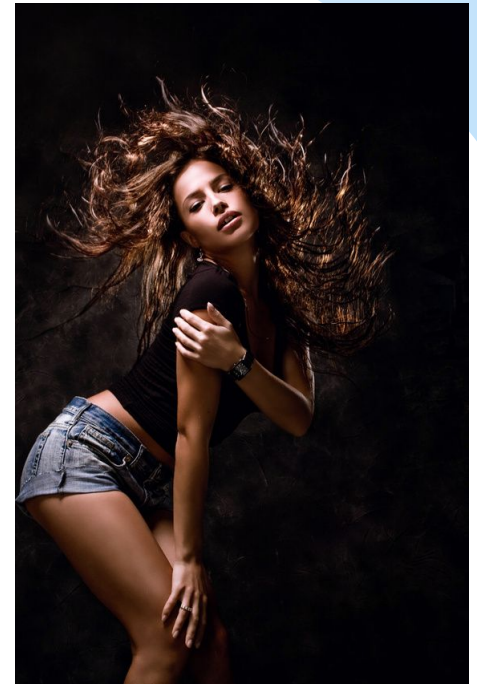


Тай-чи. Система упражнений тай-чи была создана много лет назад даосскими монахами. В основе ее лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь», учение о которых можно встретить во многих восточных единоборствах. Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов, неотъемлемых друг от друга, - физических упражнений и медитации. Наклоны и повороты подчинены принципу кругового движения. Все упражнения выполняются плавно и гармонично. По мнению китайских медиков, секрет тай-чи заключается в том, что физические упражнения сочетаются с душевным спокойствием и расслаблением, а это оказывает благоприятное воздействие на нервную систему человека в целом. Доказано, что тай-чи укрепляет иммунную систему и помогает организму противостоять вирусным инфекциям. Кроме этого, древнее искусство оздоровления может быть с успехом использовано для укрепления мышечной ткани и суставов, а также для предотвращения остеопороза у людей преклонного возраста.

Зумба - сочетание аэробики и смеси экзотических движений из различных латиноамериканских танцев. Занятия больше похожи на танец, чем спорт, что приносит море положительных эмоций и формирует красивое тело.



Стрип пластика - это направление клубных танцев, призванное продемонстрировать красоту, женственность и сексуальность девушки. Пластичные и обольстительные, «кошачьи» движения притягивают взгляды, как магнит! Стриппластика вырабатывает уверенность в себе, в красоте своего тела, повышает самооценку!





Belly Dance - урок основан на сочетании движений плеч, бедер и живота под восточную музыку. Это уникальная оздоровительная система, как будто специально созданная для женщин. Здоровые суставы и упругие мышцы сделают осанку величественной, а походку - грациозной. Танец живота ускоряет выведение шлаков из организма, помогая женщине сохранить молодость.



Latina Dance - это сольный синтезированный стиль, основанный на движениях популярнейших танцев Латинской Америки. Эстетика клубной латины не ограничивается задорными движениями, которые позволяют Вам продемонстрировать на танцполе «драйвовые» черты темперамента; танцы клубной латины - это еще и чувственные мелодии: утонченная лиричность, драматизм, приоткрывающий в танце то сокровенное и неотразимое, чем по праву может гордиться Ваша душа.

ДЭНС МИКС

Это отличная эмоциональная и физическая разрядка. Они считаются идеальным средством для снятия стресса. Танцуя, вы учитесь владеть своим телом, развиваете свою музыкальность и чувство ритма, обретаете свой собственный стиль. Для современных танцев нет никаких рамок и ограничений! Их можно танцевать в любом возрасте и с любой физической подготовкой.



