

Фитнес-аэробика.



- **Аэробика:** этот с детства знакомый и привычный вид физических нагрузок по-прежнему занимает лидирующие позиции по популярности среди людей, следящих за своей фигурой. Аэробика - это ритмичные упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения, проработку мышц и развитие пластики..



Виды аэробики:



- ▶ **Классическая (танцевальная) аэробика** основана на танцевальных движениях. Активно укрепляет мышцы, особенно, мышцы нижней части тела, рук и ног, хорошо снижает лишний вес, укрепляет сердце и сосуды, делает тело более пластичным, улучшает осанку.



- ▶ **Степ-аэробика** проводится с использованием специальной платформы - степа. Данный вид аэробики также призван укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, прекрасно подтягивает мышцы ног, бедер и ягодиц, делает рельеф тела более красивым.

- ▶ **Силовая аэробика** - это аэробика с использованием различных тренажеров, работающих с разными группами мышц. Отлично подходит тем, кому необходимо подтянуть дряблые мышцы, сделать их рельефными и согнать лишний жир.





- ▶ **Слайд-аэробика** - это разновидность силовой аэробики, выполняется на гладкой дорожке в специальной обуви - атласных чешках. Скользящие движения занимающихся напоминают движения лыжников или конькобежцев: собственно, слайд и был придуман как способ тренировки конькобежцев в летний период.

- ▶ **Аквааэробика** - уникальная фитнес-программа, позволяющая прорабатывать одновременно практически все группы мышц, укреплять суставы и связки. Как понятно из названия, занятия аквааэробикой проводятся в воде, в бассейне.



Спасибо за внимание!!!

