



#ВОулыбнись
ЖИЗНИ



Фитнес аэробика



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Фитнес

ПАМП



СТЕП



Аэробика



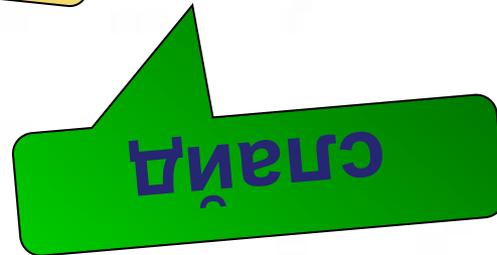
КИК



Бодифлекс



слайд



Фитнес

Аэробика

«аэробика» происходит от слова аэробный, что значит «кислородный» (от греческого слова “аэро” – воздух и “биос” – жизнь),

На данный момент существует около 40 различных направлений аэробики, это:

памп(силовая аэробика с мини-штангой),

степ(занятия на специальной платформе),

аква (упражнения в воде),

слайд (скольжение по специальной дорожке).



Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма, выносливость и способствуют снижению веса.

Степ-аэробика

«Степ» (англ.) - «шаг».

- это танцевальная аэробика, которая проводится с помощью специальной платформы – степа.

Степ служит:

- для профилактики и лечения остеопороза,
- для профилактики и лечения артритов,
- для укрепления мышц спины;
- для восстановления после травм.

При помощи этого вида аэробики вы не накачаете мускулы, но значительно улучшите форму своих ног и ягодиц.



Высота степов обычно составляет 15–30 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спхождения с нее.

Кик-аэробика

- специальная программа
КИК (кардио-интенсивность-
кондиция).

Позволяет тренировать и
совершенствовать основные показатели
уровня фитнеса организма:

- общую и силовую выносливость,
- силу,
- гибкость мышц,
- ловкость и координацию.

*Новая программа учитывает
возраст и различные уровни
подготовленности
пользователей.*



Аквааэробика - это выполнение различных упражнений в воде под музыку

Включает элементы:

плавания,
гимнастики,
стретчинга,
силовых упражнений

Преимущества:

- При занятиях в воде снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат,
- Уменьшает риск получения травмы и развития варикоза,
- Преодолевая сопротивление воды, человек затрачивает больше энергии,
- Вода оказывает мощное целительное воздействие на весь организм,
- Вода «массирует» тело человека.



Бодифлекс

- это один из лучших методов обогащения организма кислородом. Вы получаете эффект в пять раз быстрее, чем от бега.



Главная цель программы – не потеря веса, а подтягивание мышц, всей фигуры и хорошее самочувствие!

Секрет бодифлекса в том, что он основывается на специальном диафрагмальном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями.

- Слайд – аэробика
- **занятия слайд – аэробикой** проводятся на специальном «скользящем» коврик, оборудованного по бортам устойчивыми бортиками. Слайд – аэробика прекрасно укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательные системы человека, способствует укреплению мышц и основных суставов.

