



Фитнес

- **фитнес – это любые упражнения и тренировки, которые приводят к улучшению вашего самочувствия, укреплению здоровья, повышают общую физическую подготовку, нормализуют соотношение мышечной и жировой ткани в организме.**
- Конечная цель занятий фитнесом – обретение здоровья и его сохранение на долгие годы. Хорошая физическая форма – это неотъемлемое следствие занятий фитнесом. Ведь красивое тело – это, прежде всего, здоровое тело.

Фитнес

ЛФК

Танцы

Аэробика

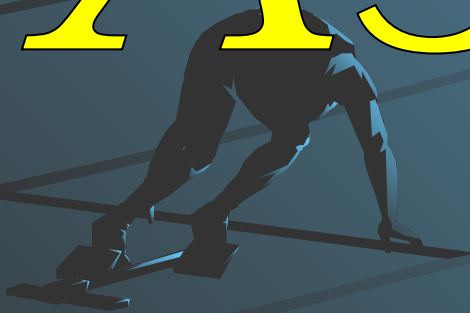
Силовые упражнения

Йога

Стрейчинг

Пилатес

Аэробик



Аэробика

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

Аэробика – это фитнес направление, подразумевающее выполнение аэробных упражнений под ритмичную музыку.

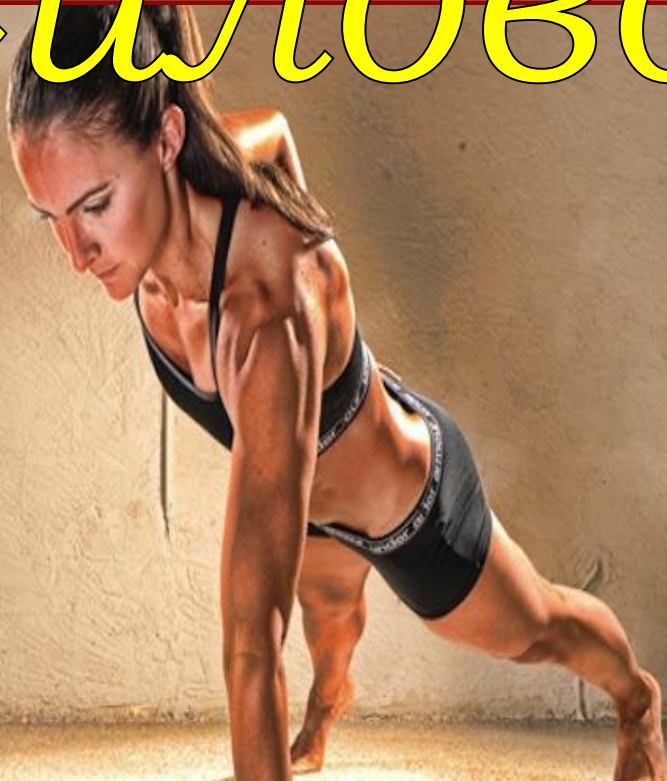
Музыка нужна для того, чтобы поддерживать пульс на определенном уровне под ритм движений.

Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снабжая ткани организма кислородом, повышая общий тонус организма, выносливость и способствуют снижению веса.





Силовой фитнес



Силовой фитнес – это наиболее эффективный способ избавления от лишнего веса, эти упражнения корректируют фигуру, прорабатывая при этом самые проблемные зоны.



Если вы хотите приобрести фигуру вашей мечты, вам необходимо комбинировать аэробику и силовые нагрузки

Танцы



Танец-это объединение хореографии и аэробики, он может противостоять различным болезням, его движения улучшают питания дисков спинного мозга, сохраняют их упругость и молодость.



Аэробика в танце, делает ваше тело более здоровым и сильным, и одновременно помогает бороться с лишним весом и конечно же, заряжает отличным настроением на весь день. Не зря это направление нередко называют танцевальным похудением – действительно, вы танцуете и худеете!

ЛФК (лечебная физкульт



ЛФК - это

Система применения разнообразных физических упражнений в целях профилактики заболеваний, лечения или реабилитации.



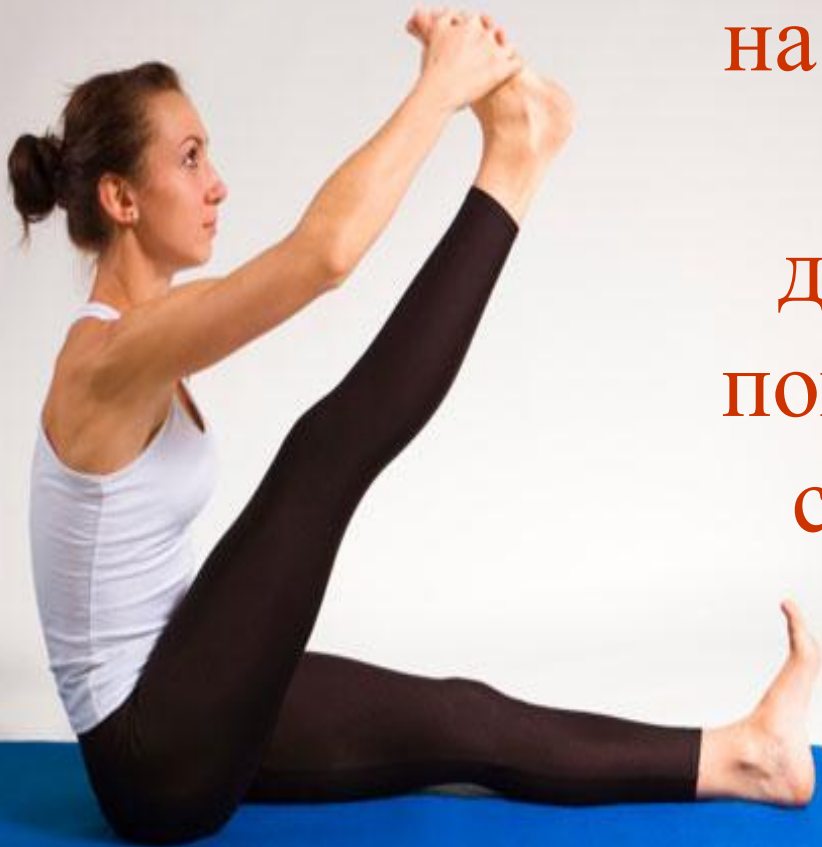
В основе оздоровительного действия лечебной гимнастики лежат физические нагрузки, строго дозированные применительно к людям с ослабленным здоровьем.

Стретчинг

- (от англ. – *Stretch* - растяжка) - система упражнений для работы с мышцами, связками и суставами

Упражнения

на растяжку оказывают расслабляющее действие на мышцы, помогают снять стресс, снимают различные боли и нервное напряжение.



Пилатес

- подходит для людей любого возраста и с любым уровнем физической подготовки.



- **развивает координацию**
- **улучшает гибкость**
- **учит двигаться красиво и грациозно**

Йога

(из санскрита) «соединять»
- практическая система и способ достижения
духовного равновесия.



- приводит в порядок нервную систему и обмен веществ;
- учит правильно дышать;
- развивает мышцы и суставы;
- увеличивает выносливость и силу.

Очень ВАЖНО !!!!

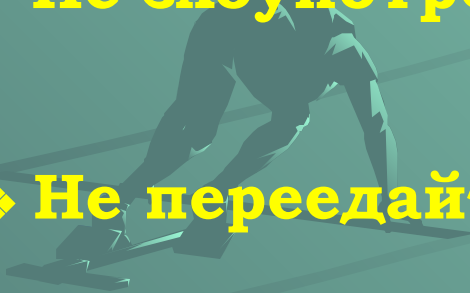
правильное питание при занятиях фитнесом

❖ **Завтрак должен быть плотным.**

❖ **Не злоупотребляйте алкоголем**

❖ **Не переедайте вечером**

❖ **Пейте больше воды.**



Положительный результат при занятиях ФИТНЕСОМ:

1. Хорошее самочувствие.

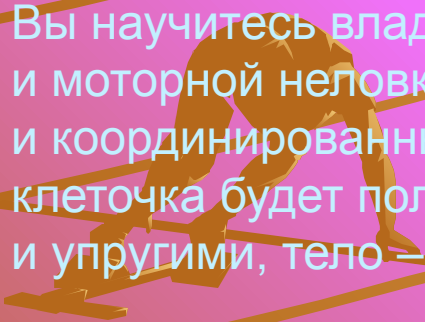
Это улучшение состояния здоровья. Занятия помогут лучше чувствовать свое тело. Меньше будут уставать мышцы, сгладятся проявления остеохондроза, суставы станут более подвижными. За счет укрепления брюшного пресса и мышц тазового дна подтянется живот.

2. Телесная гармония.

Вы научитесь владеть своим телом в совершенстве, избавитесь от скованности и моторной неловкости – движения станут более точными, красивыми и координированными. За счет улучшения кровообращения каждая ваша клеточка будет получать больше кислорода. Мышцы станут сильными и упругими, тело – гибким, осанка – прямой и свободной.

3. Душевный комфорт.

Положительный психологический настрой – еще одно преимущество занятий фитнесом, это покой и умиротворение, появятся устойчивость к стрессам и ощущение первозданной гармонии духа и тела.



СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР

- *ЖДЕМ ВАС НА НАШИХ
ЗАНЯТИЯХ!!!*