

# Презентация на тему «Современные оздоровительные системы физического воспитания»



# Введение

Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Гармонично развитые мышцы имеют основное значение при формировании правильной осанки. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.





# Определение

## Оздоровительные системы

- это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

К ним можно отнести ритмическую (аэробную) гимнастику, шейпинг, степ-аэробику, слайд-аэробику, велоаэробику, аквааэробику, атлетическую гимнастику, йогу, пилатес и др.



# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.





# Влияние ритмической гимнастики на организм

Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании.

При этом решаются достаточно важные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.



# Упражнения ритмической гимнастики

Содержание ритмической гимнастики составляют: движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; элементы вольных упражнений и художественной гимнастики; танцевально-хореографические элементы.

Выполнение их в ритмической гимнастике имеет свои особенности: каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся; многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата.



Рис. 79. Комплекс в восточном стиле



# Шейпинг

Шейпинг (от английского «shape» — форма) — означает «делать форму» своему телу. Эта методика уникальна и не имеет аналогов. С ее помощью можно сформировать фигуру, практически приближенную к идеалу.

Программа шейпинга объединяет в себе аэробные упражнения, направленные на сжигание подкожного жира, и анаэробные, позволяющие наращивать мышечную массу. От занятий шейпингом фигура никогда не станет такой, как у бодибилдеров. Его методика направлена на достижение идеальных пропорций тела.

Программа занятия представляет собой определённую последовательность упражнений.



# Преимущества шейпинга

Шейпинг оказывает весьма благотворное влияние на человеческий организм. Кроме снижения веса при сохранении объема мышц, в процессе тренировок происходит:

- \* Восстановление мышечного тонуса.
- \* Проработка проблемных зон.
- \* Повышение упругости кожи.
- \* Улучшение общего самочувствия и иммунитета.
- \* Избавление от стресса, бессонницы.
- \* Повышение выносливости и работоспособности.
- \* Развитие гибкости и чувства баланса.
- \* Укрепление связок и суставов.
- \* Увлекательность тренировок.
- \* Групповой характер, повышающий эффективность занятий.
- \* Быстрое похудение.

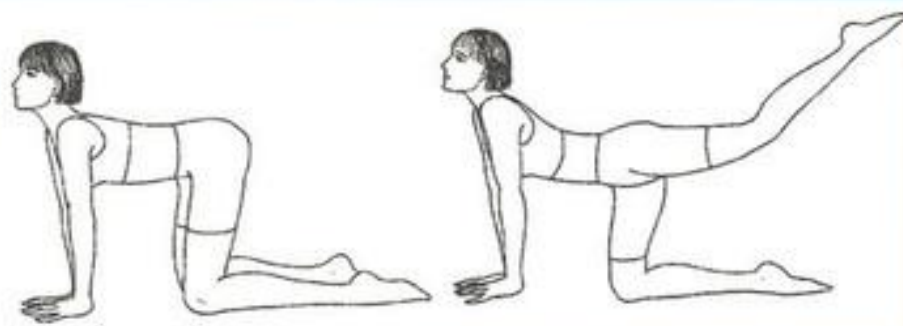




# Упражнения шейпинга

Упражнения для мышц ног, брюшного пресса и спины:

1. Сесть на пол, ноги согнуты в коленях. Положить согнутые ноги вправо от себя, затем — влево.
2. Из того же исходного положения лечь на пол, сохраняя положение ног, и вернуться обратно.
3. Стойка на коленях: руки вдоль туловища. Сесть на левое бедро, руки повернуть вправо, вернуться в исходное положение. Затем сделать то же самое, но в другую сторону.
4. Сесть на пол, ноги вместе, руки в упоре сзади. Подтянуть колени к груди, выпрямить ноги, разворачивая таз на  $90^\circ$ .
5. Лечь на живот, руками упереться в пол на уровне груди. Прогнуться в пояснице, упираясь руками в пол; вернуться в исходное положение.
6. Лечь на живот, руки положить под подбородок. Поднять ногу назад, согнув в колене вторую, и вернуться в исходное положение.
7. Сесть, ноги врозь, одна нога согнута в колене. Наклон к согнутой ноге, маховое движение прямой ногой в сторону согнутой.
8. Лечь на правый бок, одна рука под головой, другая опирается на пол. Правая нога согнута в колене. Выполнять быстрые махи левой ногой. Затем то же самое с другой ногой.
9. Лечь на бок, одна рука над головой, другая на поясе. Приподнять ноги на 15-20 см от пола и выполнять в этом положении движение «велосипед».



# Велоаэробика

Велоаэробика - это одна из разновидностей кардиофитнеса, выполняющаяся на велотренажёре.

По своей сути велоаэробика - это кардионагрузка, соответственно, она развивает сосуды и сердце, благодаря ей организм становится более выносливым. Помимо того, она формирует и укрепляет мышцы бедер, голеней и ягодиц. Ну, а самый главный ее плюс - она отлично сжигает жир.





# Преимущества велоаэробики

Среди неоспоримых преимуществ велоаэробики можно выделить следующие:

- \* нагрузка на сердечно-сосудистую систему относительно точно дозирована;
- \* на групповых занятиях все равно сохраняется индивидуальный подход к каждому занимающемуся, учитывается уровень его подготовленности;
- \* велоаэробика, если ее сочетать со сбалансированным питанием, является отличным методом для снижения веса тела;
- \* практически сведен к нулю риск получить травму, который довольно велик во время тренировок на природе и велосипедных прогулок;
- \* за счёт музыкального оформления тренировок повышается эмоциональность занятий.



# Аквааэробика

Аквааэробика - это занятия физическими нагрузками в воде с музыкальным сопровождением. Занятия аквааэробики основываются на сопротивлении воды.

Занятия состоят из:

- \* Разминка
- \* Основная тренировка
- \* Точечная проработка «проблемных зон»
- \* Успокоительная растяжка

Занятия ведет инструктор, который стоит у бортика бассейна и показывает все движения. Для занятий аквааэробикой не обязательно уметь плавать.

При занятиях в бассейне, вода оказывает человеку сопротивление, которое в 12 раз больше сопротивления воздуха. Упражнения, которые так легко выполняются на суше (быстрое перемещение, прыжки, и т.д.) здесь будут выполняться затруднительно. Именно эта сложность выполнения и будет играть ключевую роль в повышении выносливости и развитии координации движений.





Для получения максимального эффекта от тренировки используется специальное оборудование для аквааэробики:

- \* *Пояс для аквааэробики* обеспечивает поддержку тела в воде, помогает при выполнении упражнений держать тело в вертикальном положении. Такие пояса чаще всего используют в глубоком бассейне, где ноги занимающихся не достают до дна. Нижняя часть туловища при использовании пояса остается свободной, что позволяет задействовать ее в большем количестве разных упражнений.
- \* *Гантели для аквааэробики из плавучего материала*, наподобие пенопласта, создают дополнительную нагрузку для усиления эффекта от занятий. Выглядят они как большие цветные гантели для тяжелоатлетов, но при этом практически ничего не весят.
- \* *Утяжелители для ног и рук* создают дополнительную нагрузку для мышц для более эффективной их проработки. Также используются *гантели*, весом от 0,5 кг. Эти аксессуары для продвинутых любителей аквааэробики.
- \* *Нудлы* - гибкие плавучие цветные палки, диаметром около 10 см и длиной более метра. Эта хитрая вещица может применяться для поддержания плавучести, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений.
- \* *Перчатки с перепонками* увеличивают сопротивление воды при выполнении упражнений на укрепление и силу рук.
- \* *Плавательные доски* служат для поддержания верхней части тела, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений с этим аксессуаром. Плавательные доски также применяют при выполнении плавательных упражнений на технику работы ногами.
- \* *Степ-платформы*, предназначенные для использования в воде и исключающие скольжение.





# Польза аквааэробики

За меньшее потраченное время можно сжечь большее количество калорий.

Вода приносит большую пользу организму человека, а занятия в воде не только приятны, но и очень полезны. Эффект от таких тренировок более значителен.

В отличие от обычной аэробики занятия в воде значительно снижают нагрузку на весь организм. Различные прыжки дают меньшую нагрузку на мышцы, суставы и связки, а это в свою очередь снижает риск возможных травм.

Главное отличие аквааэробики - уменьшение воздействия гравитации на организм и появления силы выталкивания, за счет которой, значительно снижается нагрузка на суставы, что является важным для людей с ограниченной подвижностью.

За счет массажного эффекта, в воде происходит стимуляция кровообращения, а также мышечное расслабление, помогающие в снятии стресса. Кроме всего прочего ваша фигура скрыта в воде и вы выполняя различные движения, намного более раскованно себя чувствуете. Занимаясь в воде происходит укрепление нервной системы и здоровья в целом.

Аквааэробика обладает еще одним достоинством - заниматься ею очень приятно, а после тренировки в мышцах не накапливается молочная кислота. Поэтому боль, обычно возникающая наутро после физических упражнений, отсутствует.





# Упражнения аквааэробики

## 1. Плавание на спине:

Наденьте очки. Лягте на воду на спину, раскинув руки. Ногами работайте как в предыдущем упражнении - почти прямыми вверх-вниз. Руками подгребайте под себя только для того, чтобы голова не тонула. Теперь слегка высуньте одну ногу из воды (достаточно только ступню).

Втяните живот и интенсивнее работайте второй ногой и руками, чтобы голова не опускалась под воду. Делайте 5-15 минут.

## 2. Ходьба в воде :

Зайдите в воду по пояс. Поставьте руки на талию. Шагайте вдоль берега, высоко поднимая колено на каждом шаге так, чтобы оно почти высовывалось из воды. Если равновесие теряется, снимите руки с пояса и сбалансируйте. Выполняйте 20 минут.



### 3. Попрыгунчик:

Зайдите в воду по шею. Руки поставьте на пояс. Прыгайте на двух ногах по 3-5 прыжков вправо, потом влево. Выполняйте в течение 5-10 минут.

### 4. Бег на месте :

Зайдите в воду примерно по грудь. Руки согните в локтях. Бегите на месте, стараясь отводить пятку как можно выше назад - ближе к ягодицам. Если на месте удержаться трудно, можно двигаться вдоль берега. Обязательно активно работайте руками. Выполняйте в течение 10-20 минут.

### 5. Скручивание :

Зайдите в воду, чтобы она была вам по грудь или чуть ниже. Подпрыгивайте как можно выше, подтягивая колени к груди и одновременно тянитесь к ним подбородком, округляя плечи и опуская голову. Тренируйтесь в течение 10 минут.





# Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика - это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта – сила. Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющих любой уровень физической подготовки. Единственное условие - отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от систем тренировок, есть такое деление атлетической гимнастики на виды:

- \* бодибилдинг
- \* культуризм
- \* пауэрлифтинг
- \* армрестлинг.



# Полезьа атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы.





# Упражнения атлетической гимнастики

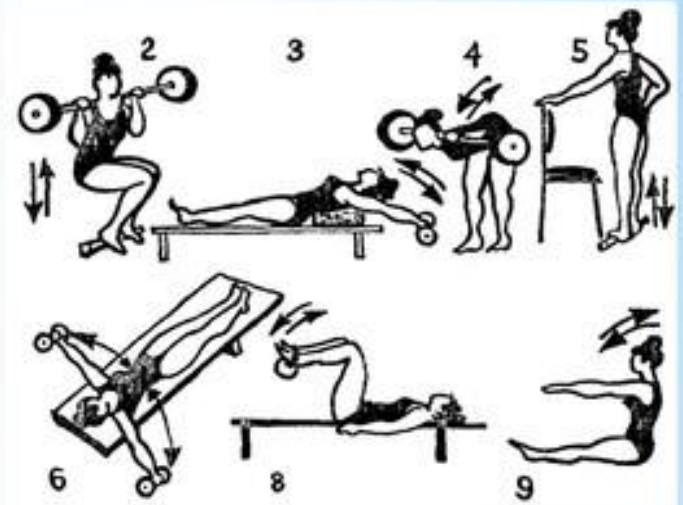
1. Выжимание отягощения из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад. Это упражнение позволит придать плечам и рукам округлые формы, заполнит впадины в области ключиц и шеи.

2. Приседание с отягощением на плечах. Сделав глубокий вдох, опуститься в присед, удерживая спину прямой, грудь - приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух. Вначале для равновесия под пятки можно подкладывать брусок высотой 5-7 см. Упражнение укрепляет ноги, позволяет освободиться от лишних жировых отложений на бедрах и в области таза, делает походку легкой.

3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская - вдох, поднимая - выдох. Под спину можно положить мягкий валик. Упражнение стимулирует глубокое дыхание, помогает поднять грудь, расширить грудную клетку, выправить осанку.

4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании - вдох. Спину и ноги не сгибать. Это упражнение укрепляет поясницу, способствует исправлению осанки, помогает нейтрализовать отрицательное влияние ношения обуви на высоких каблуках.

5. Подъемы на носках. Встать носками ног на брус высотой 5-7 см и опускать пятки возможно ниже, время от времени меняя положение ступней (носки наружу, внутрь, параллельно). Подготовленные могут использовать отягощение и делать подъемы на одном носке. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, помогает придать голени правильную, изящную форму.

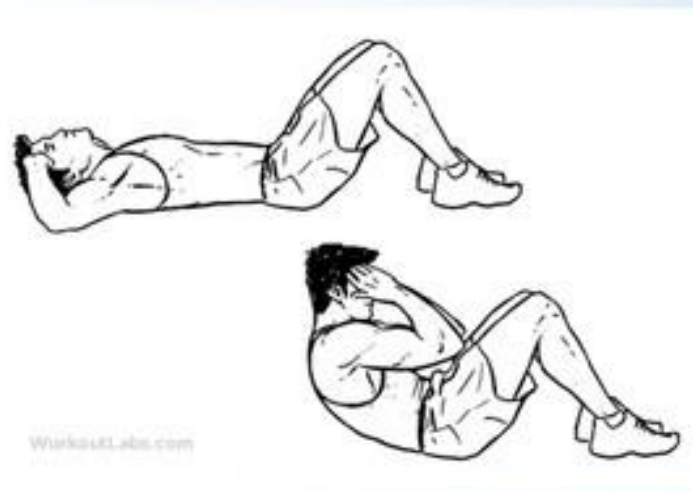
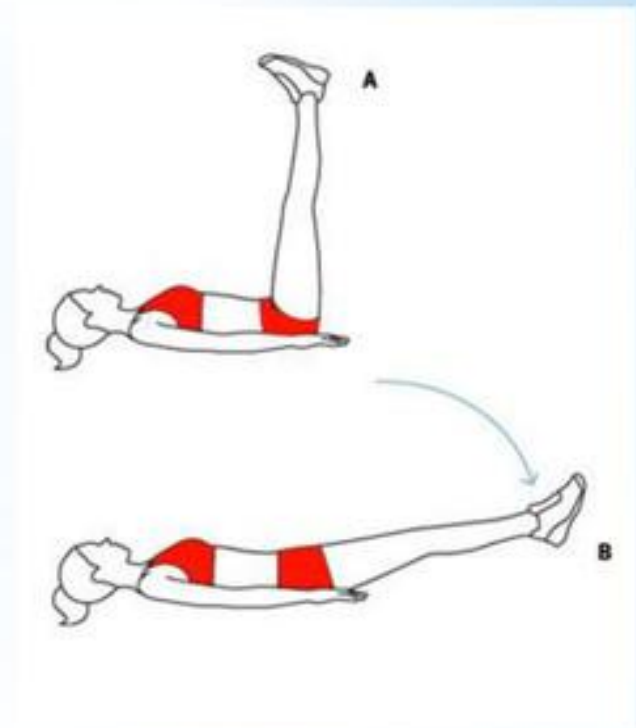


6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа. Руки опускать вниз несколько согнутыми - вдох, поднимать - выдох. Под спину положить мягкий валик. Воздействие этого упражнения такое же, как и упражнения 3.

7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Упражнение выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.

8. Подъемы ног в положении лежа. Начинающие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Имеющие хорошую подготовку выполняют это упражнение с отягощениями на ногах, подняв прямые ноги, опустить их назад за голову.

9. Подъем туловища из положения лежа. Начинающим при подъеме туловища рекомендуется вытягивать руки вперед. Подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после подъема туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.





# \* Степ аэробика

- \* **Степ аэробика** – это разновидность кардио тренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ-платформы. Ее можно считать одним из наиболее эффективных способов добиться снижения веса и формирования красивой фигуры, не превышая при этом своих физических возможностей.
- \* Степ считается подвидом спортивной аэробики. Ее отличительная особенность заключается в том, что выполнение упражнений происходит на возвышенности. Для создания такой возвышенности применяется степ-платформа. Хотя при желании платформу можно заменить на любое другое аналогичное приспособление. Тренировка состоит из серии попеременных шагов, выполняемых в разных комбинациях, а изменение высоты шага за счет платформы увеличивает нагрузку. Занятия проходят очень интенсивно, на высоком ритме и почти без времени на отдых.
- \* **Суть тренировки**
- \* Степ подразумевает выполнение набора базовых шагов, объединенных в комбинации в различных вариантах, различающихся по сложности. Занятия сопровождаются ритмичной музыкой. Степ-платформа представляет собой пластиковый каркас с нескользкой поверхностью и регулируемой высотой. Изменение высоты позволяет повышать или понижать нагрузку.



# \* Польза степ аэробики

## Польза от занятий:

- \* Эффективное и быстрое избавление от лишних килограммов – за час ходьбы сжигается порядка 300-500 ккал.
- \* Безопасность для суставов.
- \* Качественная проработка мышц бедер и ягодиц, позволяющая значительно уменьшить их объемы.
- \* Профилактика остеопороза и артрита, прежде всего необходимая тем, кому в повседневной жизни не хватает двигательной активности.
- \* Улучшение работы сердца и легких и, как следствие, уменьшение риска развития различных заболеваний в этой сфере.
- \* Поддержание в норме массы тела, что снижает вероятность появления диабета, инсульта, сбоев в обменных процессах, болей в суставах.
- \* Повышение общей выносливости организма, координации движений и чувства равновесия.
- \* Упражнения, связанные с переносом веса, способствуют повышению плотности кости, что предотвращает развитие костных заболеваний.
- \* Возможность заниматься не только на коммерческой основе, но и в домашних условиях.

## Среди минусов выделяют:

- \* Сложность выполнения многих комбинаций, для освоения которых требуется время. У многих желание заниматься пропадает еще на первой тренировке, поскольку они сбиваются, путаются и не успевают за остальными.
- \* При наличии проблем с коленными суставами степ аэробика может усугубить течение заболевания.
- \* Не все занятия в равной степени эффективны, поскольку тренеры частенько вносят в программу тренировки что-то свое.
- \* Большое значение имеет правильная техника ходьбы, в противном случае перегружается ахиллово сухожилие. Наихудшим сценарием может стать его травма или разрыв.





# \* Слайд-аэробика

\* Слайд-аэробика (в переводе с английского «slide» означает «скользить») - это разновидность аэробики, сочетающая в себе аэробные и силовые нагрузки, которая проводится с использованием специального коврика со скользящей поверхностью и бортиками для торможения.

\* Слайд аэробика – это подвид силовой. Ее отличительная особенность состоит в том, что тренировки проходят на специальном приспособлении – слайде (в переводе с английского «slide» означает «скользить»). Слайд – это коврик с гладкой скользящей поверхностью и бортиками с боковых сторон. Тренирующиеся на слайде выполняют такие же движения, как лыжники или конькобежцы. Занятие сопровождается энергичной музыкой. Это задает необходимый ритм, добавляет бодрости и поднимает настроение.

Слайд аэробика появилась в фитнес-индустрии в 1994 г. Базовые упражнения представляют собой аналогию езды на лыжах, коньках или роликах. Первое время новичок осваивает скольжение, учится поддерживать баланс, а затем программа тренировки становится сложнее, дополняется связками и комбинациями, включающими повороты, махи ногами.





# \* + и - слайд-аэробики

*основными противопоказаниями являются:*

- \* Сердечно-сосудистые патологии.
- \* Наличие в анамнезе переломов, вывихов, растяжений связок и иных травм.
- \* Хронические болезни суставов в стадии обострения.
- \* Реабилитационный период после хирургических вмешательств.
- \* Нарушения функций опорно-двигательного аппарата.
- \* Беременность.

*К числу плюсов тренировок на слайде можно отнести следующие:*

- \* Объединение силовых и аэробных упражнений позволяет включить в работу и поддерживать в тонусе больше мышечных групп, чем во многих других фитнес-дисциплинах.
- \* Происходит укрепление сердца, сосудов и вестибулярного аппарата, развивается чувство баланса и координация движений.
- \* Гимнастика на слайдах эффективно сжигает калории, помогает сбросить вес и уменьшить объемы, привести фигуру к желаемым параметрам.
- \* Групповые тренировки под музыку поднимают настроение, помогают бороться с депрессией и стрессом. Кроме того, это новые знакомства, общение с единомышленниками и избавление от комплексов.







# \* Фитнес-йога

\* Фитнес-йога - одно из самых энергичных и распространенных направлений в йоге. Предназначен молодой стиль для людей, которые считают древнюю практику религией и побаиваются сложных асан. Отвечая на вопрос «Фитнес-йога - что это такое и как ей заниматься?», следует обратить внимание, что на уроках активные движения из фитнеса плавно сменяются простыми статическими позициями. Выполнять их могут люди разного возраста, с разными заболеваниями и уровнем подготовки. Поэтому фитнес-йога - это идеальная нагрузка для новичков без опыта тренировок. Она создает баланс разума и тела, развивает концентрацию внимания и улучшает физическую форму.

- \* Чем фитнес-йога отличается от классической йоги и фитнеса?
- \* Одна из задач фитнес-йоги - познакомить людей с популярной практикой, не искажая ее сути и не противореча основным принципам. Это молодое ответвление Раджа-йоги. Оно прекрасно подходит тем, кто не выдерживает высокого темпа аэробики, но и не обладает гибкостью для выполнения причудливых асан.





# \* Бодифлекс

\* Бодифлекс-комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом.

\* Это сочетание дыхательных «диафрагмальных» упражнений, специальных поз на растяжки, а также изотонических, изометрических стоек.

\* Цель бодифлекса - сброс лишнего веса и улучшение мышечного тонуса.



Марина Корпан





# \* Памп-аэробика

\* Памп-аэробика — силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell». На занятиях памп-аэробикой все упражнения выполняются в высоком темпе под музыку. Танцевальные элементы исключены, вместо них используются различные жимы, наклоны, приседания. При выполнении таких упражнений прорабатываются все группы мышц.



# \* Кик-аэробика



\* Кик-аэробика - новое направление фитнеса, сочетающее в себе аэробику и техники восточных единоборств (бокс, кикбоксинг, каратэ, ушу и тхэквондо).



\* Приставка КИК - это аббревиатура трех понятий «кардио, интенсивность и кондиция».

\* На тренировках под ритмичную музыку используется всевозможное аэробное оборудование, но основным считается скакалка.



# \* Тай-бо-занятия



\* Тай-бо-занятия проводятся в интенсивном режиме с применением элементов, основанных на приеме тайского бокса. Имитация ударов, уклонение, прыжки - все в высоком темпе.



\* Могут задействоваться утяжелители.



\* Пилатес — направление ментального фитнеса, система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.

\* В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие — то есть те, которые требуют особого подхода и специфических тренировок.

\* Помимо сугубо оздоровительного направления, пилатес — восстановительное средство после различных травм — в частности, повреждений позвоночника.

## \* Пилатес







# \* Фитбол-аэробика

\* Фитбол-аэробика – силовые упражнения и упражнения на растягивание выполняются с использованием большого надувного мяча фитбола.

\* Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.

\* Фитбол (Exercise ball, Swiss ball) – большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.





# \* BOSU

- \* BOSU – сравнительно новый вид фитнеса (ведёт историю с [1999 года](#)<sup>[4]</sup>). Получил своё название от [спортивного снаряда](#) «BOSU balance trainer», формой напоминающего половину резинового мяча (полусферу). Своё название этот вид инвентаря получил от [акронима](#) «[BOth Sides Up](#)»<sup>[5]</sup> – это означает «[применение](#) обеих сторон».
- \* Данный спортивный снаряд может использоваться с двух сторон: полусферой вверх или вниз. Упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно.
- \* Занятие на BOSU напоминает степ-аэробику – много схожих упражнений, однако сложная хореография на них отсутствует, поскольку, выполняя то или иное движение, приходится ещё и работать над сохранением равновесия.







## \* Калланетика

\* Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлан Пинкни (en:Callan Pinckney, 1939-2012). Это система комплексных статических упражнений...



\* На Востоке считается, что молодость и здоровье человека зависят не от возраста, а от гибкости позвоночника. Поэтому в калланетике основной акцент сделан на улучшение растяжимости позвонков. С научной точки зрения это также объяснимо – здоровый гибкий позвоночник свободно пропускает через себя электрические импульсы от мозга ко всем частям тела, что позволяет человеку надолго оставаться подвижным и энергичным.



# \* Кроссфит

\* **Кроссфит** – комплекс фитнес-упражнений, разработанных более 20 лет назад бывшим гимнастом Грегом Глассманом (США) и открывшим в 2001 году в Калифорнии (США) свой первый зал для кроссфита. Вначале кроссфит использовался для физической подготовки пожарных, но вскоре приобрёл популярность.

\* Кроссфит подразделяется на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, лёгкой атлетики, **плиометрики**, **пауэрлифтинга**, **гимнастики**, **гиревого спорта** и других видов спорта и физической деятельности.

\* «Наша специализация – не специализироваться», – говорит Грег Глассман.







\* Табата — это комплекс упражнений на разные группы мышц, которые должен выполнить человек за небольшой промежуток времени

\* это система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки,

\* Однажды Изуми Табата изобрел интервальную высокоинтенсивную систему тренировок. Схема такова: работа в полную силу 20 секунд, далее 10 секунд передышки. За 4 минуты проходит 8 циклов. Раундов может быть несколько. Между раундами перерыв 1-2 минуты. Пример: 3-4 раунда, они укладываются в 15-20 минут.

\* Табата может заключать в себе одно упражнение или являться целым комплексом. Нередко в тренировку включают 8 упражнений. Тестировали схему Табата в научных условиях, поэтому никто не сомневается в том, что такой подход очень простой и действенный.

# \* Табата - лайт



## Плюсы тренировки Табата

- \* Выраженный жиросжигающий эффект. Здорово, что за минуту тратится порядка 15 ккал. За минуту бега в среднем темпе сгорает меньше — всего 9 ккал. Работа в полную силу ускоряет метаболизм. За 4 минуты тренировки Табата с упражнением присед-прыжок обмен веществ ускоряется вдвое и этот эффект держится полчаса.
- \* Экономия времени. Совсем не тяжело размяться и выкроить из своего распорядка дня 4 минуты для тренировки. Действие на организм можно сравнить с эффектом от часовой кардио тренировки.
- \* Повышение анаэробной и аэробной выносливости. Когда активируется анаэробная система: взрывной стиль выполнения упражнений, спринт, малое количество повторений подъема больших весов, длительные интенсивные нагрузки такие как бег и интервальные тренировки. Когда активируется аэробная система: низкоинтенсивные легкие нагрузки такие как катание на велосипеде, ходьба и бег трусцой. Тренировка анаэробной и аэробной выносливости полезна для всех спортсменов и обычных людей — очевидна польза для спортивных показателей и для жизни.

## Правила тренировок Табата

- \* Чтобы получить максимальный эффект от Табата-тренинга, необходимо соблюдать всего 3 правила:
- \* разминка обязательна, так как она прогревает мышцы и повышает пульс;
- \* нужно четко соблюдать время, для этой цели лучше воспользоваться специальным приложением, а не телефонным секундомером;
- \* желательно заниматься в полную силу, выполняя на пределе возможностей каждое повторение.





# \* антигравити Йога (AntiGravity®)

- \* Всего лишь несколько лет назад воздушная гимнастика казалась практически недостижимой. Сейчас же фитнес и йога на полотнах (антигравити йога) прочно заняли нишу на российском рынке. За последние 4-5 лет этот вид тренировок набрал очень высокий уровень популярности и количество приверженцев воздушного фитнеса неуклонно растет.
- \* Гимнастика на полотнах появилась в 1959 г., как вид циркового искусства, и долгое время это направление оставалось не востребованным. Но в 1995 году артистка Изабель Водель выступила с потрясающе красивым номером на полотнах. Этот номер вошел позже в программу Цирка Дю Солей. О воздушной гимнастике снова вспомнили. С тех пор это направление активно развивается в цирковом деле.
- \* Воздушные полотна ( их еще называют aerial silk, ribbon, aerial tissues) - два полотна, шириной от 1 до 1,5 метров и длиной до 9 метров. Ткань, из которой производят данный снаряд, может быть разной по способности к растягиванию. Для новичков подходят слаботянущиеся полотна.



# \* Аэройога, Йога в Гамаках



В чем особенность тренировки на полотнах:

- Во время тренировки в работу включены практически все группы мышц, ни одно занятие не заставит работать такое количество скелетных мышц;
- Занятия на полотнах отлично формируют правильную осанку;
- Растяжка на полотнах гораздо эффективнее, чем растяжка на полу. За счет того, что тело находится на весу, уровень растягивания не ограничен полом. Вы можете опускаться под весом собственного тела все ниже, пол не является ограничителем;
- Aerial silk отлично развивают выносливость, грацию и изящество движений;
- Благодаря тому, что во время тренировки задействованы мышцы-стабилизаторы, которыми управляет мозжечок, занятия с использованием полотен замечательно тренируют чувство равновесия. Кроме этого, развитие мозжечка способно обезопасить от риска заболеть болезнями Альцгеймера и Паркинсона;
- «Воздушные» уроки - отличный способ избавиться от лишнего веса. Все упражнения заставляют тратить огромное количество энергии;
- Так как нет сопротивления, вы не думаете о том, как трудно удерживать каждую позу. Все мысли заняты тем, как удержаться на руках. Как итог: вы перестаете сопротивляться растяжению мышц;
- Одним из важных преимуществ растяжки на полотнах является равномерное растягивание правой и левой ног;
- Вы нигде больше не получите такое количество необычных эмоций!





# \* «Умный» фитнес

- \* К смарт-телефонам и смарт-часам мы уже с вами привыкли. Эти полезные гаджеты в корне изменили нашу жизнь, облегчив ее и сделав более эффективной и результативной. Но спорим, что о существовании системы спортивных тренировок под названием Smart Fitness многие слышат впервые.

В переводе с английского языка «Smart» означает «умный». Следовательно, [Смарт фитнес](#) приглашает нас на «умную» тренировку.

- \* «Умный» фитнес - это гибридная групповая тренировка, собравшая под свои знамена спортивные направления различной интенсивности. За 60 минут стандартной продолжительности занятия по Смарт фитнесу вам предстоит выполнить и блок из силовых упражнений, и кардио-блок, и взрывные подходы на выносливость, и [упражнения на растяжку](#).

«Умный» фитнес - это приседания и планки, прыжки и бег на месте, наклоны и скручивания корпуса, выпады и отжимания. Но все эти по большому счету классические упражнения не надоедают, так как каждый раз и даже в течение одного занятия тренер предлагает вам различные сочетания статичных и динамичных упражнений, облачая их то в формат [протокола табата](#) (20 секунд интенсивной работы, сменяющиеся коротким 10-секундным перерывом), то в круговой тренинг (каждое упражнение выполняется по одной минуте, а сам комплекс - в несколько кругов). Грамотное и своевременное чередование силовой нагрузки, кардио, плиометрии и растяжки не вызывает эффекта переутомления и невозможности продолжать тренировку. Вы приятно устаете, но не выдыхаетесь за время занятия, не переживаете физическое истощение и не страдаете на следующий день от крепатуры. Вот почему этот вид фитнеса называют «умным».



# \* Скандинавская ходьба

\* Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. saunakävely, от sauna — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определённая методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

\* В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «нордическая ходьба»





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

