



Фитнес

Фитнес

ЛФК

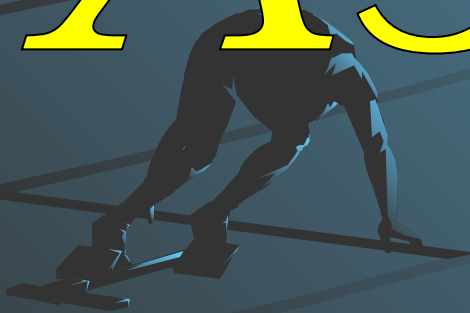
Танцы

Силовой

Аэробика

Единоборства

Аэробик



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.

Шейпинг

(от англ. «*shape*» – форма) – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания.



Коррекци

Я

верхней части
(шеи, груди, спины и пресса)

нижней части
(ягодиц, бедер и ног)

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.



Высота степов обычно составляет 15–30 см.

Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спхождения с нее.

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

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.



Силовой фитнес



Мускулатура спины



- трапециевидные мышцы,
- широчайшие мышцы,
 - длинные мышцы,
 - надостные мышцы,
- большая и малая круглые мышцы,
- ромбовидная мышца.

Комплексность строения мускулатуры спины делает задачу развития этой области тела достаточно сложной, а потому к тренировкам спины нужно подойти предельно ответственно!

Памп-аэробика

- силовая аэробика
с мини-штангой

Вес штанги от 2 до 20 килограммов.

Выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку.

Вместо танцевальных элементов - различные жимы, наклоны и приседания.

Высокий тренировочный эффект!



**Рекомендуется только
физически подготовленным
людям!**



Танцы



Танец ЖИВОТА

*- относится к восточным танцам,
но в современных фитнес-центрах
часто называется загадочным
сочетанием Belly Dance.*



Элементы восточных танцев, заставляют работать не только большие группы мышц, но и мелкие мышцы, которые не проявляют себя на тренажерах или в аэробном зале.

Это глубокие мышцы спины, тазового дна и живота. Регулярная их тренировка важна только потому, что именно эти мышцы создают надежный «корсет» для позвоночника.

Танец живота может противостоять остеохондрозу – многочисленные движения танцующей улучшают питания дисков, сохраняют их упругость и молодость.

Стрип-пластика (кардиостриптиз)



Уроки предполагают амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы в различные положения.

В процессе занятий активно работает сердечно-сосудистая система.



ЛФК (лечебная физкульт



Стретчинг

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



- улучшает эластичность связок
- улучшает подвижность суставов
- развивает гибкость
- выпрямляет осанку
- снижает риск травмы

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

Пилатес

- комплекс упражнений для всего тела, включающий в себя йогу, калланетику, лечебную гимнастику, стретчинг.

Основные принципы пилатеса:



- ☞ **концентрация**
- ☞ **контроль**
- ☞ **точность**
- ☞ **дыхание**
- ☞ **плавность**

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

Положительный результат при занятиях пилатесом

Занятия пилатесом оказывают комплексный оздоровительный эффект по трем направлениям:

1. **Хорошее самочувствие.** Первое, что вы отметите, – улучшение состояния здоровья. Занятия помогают лучше чувствовать свое тело. Меньше будут уставать мышцы шеи, затылка и плеч, сгладятся проявления остеохондроза, суставы станут более подвижными. За счет укрепления брюшного пресса и мышц тазового дна подтянется живот.
2. **Телесная гармония.** Восприятие собственного тела тоже изменится. Вы научитесь владеть им 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 пилатесом. На вас снизойдут покой и умиротворение, появятся устойчивость к стрессам и ощущение первозданной гармонии духа и тела.

Калланетик

- оригинальная методика телесного совершенствования, где при минимуме движений затрачивается максимум энергии

Методика рассчитана на укрепление и растяжку мышц шеи, туловища, ног и бедер.



Сюда входят:

- элементы йоги
- дыхательные упражнения
- статические виды физической нагрузки

ЛФК (Лечебная физкультура)

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

Занятия ЛФК:



- помогают в укреплении опорно-двигательного аппарата (мышц, костей, суставов и связок) с целью профилактики травм и заболеваний;
- облегчают процесс лечения опорно-двигательного аппарата;
- способствуют восстановлению всех функций, после лечения.

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

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.

СПИНИНГ

- тренировка на велосипедах, совмещенная с просмотром видеофильма.



Облегченные велосипеды - тренажеры устанавливаются в зале таким образом, чтобы их колеса крутились на одном месте.

Благодаря висящему на стене большому экрану, по которому проплывают, сменяя друг друга, разнообразные видеопейзажи, тренирующиеся получают ощущения, сравнимые с велосипедной прогулкой на природе.



Питание при занятиях фитнесом

❖ Носите еду с собой.

Дробное питание означает, что вы должны перекусывать 4-5 раз в течение дня, а то и чаще. Понятно, что вы не сможете всегда питаться дома. Кушать в кафе и ресторанах порой накладно, а зачастую и вредно.

❖ Ешьте часто и понемногу.

Предположим, с готовкой покончено и можно приступать к трапезе. Для начала сообщу вам, что лучше не садиться за стол с сильным чувством голода – в таком случае вы просто выпотрошите холодильник, не разбирая, насколько диетическим или полезным является то или иное блюдо.

❖ Будьте разборчивы при покупке еды.

Спору нет, красивые упаковки с броскими яркими этикетками – это здорово. Но не спешите набрасываться на полуфабрикаты, пусть даже на их приготовлении вы сэкономите время. На здоровье и внешнем виде не экономят!

❖ Пейте больше воды.

Некоторые из нас пытаются похудеть с помощью посещения сауны или приема препаратов, обладающих мочегонным эффектом. Опасная практика.

Питание при занятиях фитнесом

❖ **Не злоупотребляйте алкоголем**

❖ **Не передайте вечером**

❖ **Готовьте еду правильно.**

Вы принесли все домой и приступаете к стряпне. Мой совет: лучше не жарьте.

❖ **Завтрак должен быть плотным.**

Пробуждаясь ото сна, вы испытываете в организме дефицит всех питательных веществ: белков, жиров и углеводов.

❖ **Принимайте фитнес-добавки**

Само по себе сбалансированное питание – это здорово. Оно поможет вам сохранить здоровье, исправить недостатки телосложения, обрести отличное самочувствие.

❖ **Не делайте из еды культ.**

Для многих из нас процесс поглощения пищи – едва ли не священнодействие, удовольствие, в котором трудно себе отказать.

