

# Презентация по аэробике.



- **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. Аэробика призвана насытить ткани и органы кислородом и укрепить сердечно-сосудистую систему. За счет интенсивности нагрузок и обогащения организма кислородом, происходит быстрое сжигание жиров, поэтому аэробика – один из самых эффективных борцов с лишним весом.



# 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. Применение отягощения (гантелей) и разнообразные виды движений на степе (подъемы и спуски с платформы, прыжки, наклоны туловища и т.д.) дает хорошую нагрузку и мышцам плечевого пояса, спины. Очень динамичный и увлекательный вид фитнеса.

- **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. Обычно вследствие тренировок вес мышц увеличивается, поэтому общий вес тела может и не снизиться, но тело все равно станет стройным, потому что объем мышц растет, а жир сжигается. Не всем этот вид фитнеса подойдет: энергичным и эмоциональным натурам лучше выбрать что-то танцевальное и динамичное, потому что занятия с тренажерами проводятся в меньшем темпе, во избежание травм.





- **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. Слайд-аэробика великолепно подходит для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер, ног и и ягодиц. Хорошо укрепляются суставы ног. Однако данный вид аэробики считается более травматичным, чем, например, степ-аэробика, поэтому новичкам лучше начать занятия с другими фитнес-программами, переходя к слайд-аэробике уже тогда, когда мышцы и суставы уже адаптируются к повышенным нагрузкам. Иначе велика вероятность вывихов и растяжений.

- **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. Этот вид фитнеса не имеет противопоказаний ни по весу, ни по росту, ни по половой принадлежности, ни по уровню физической подготовки. Существует и **аквааэробика для беременных** – прекрасная возможность укрепить мышцы и связки, привести тело в хорошую форму даже будучи в столь деликатном положении.



- Секрет аквааэробики в том, что в воде Вы не чувствуете собственного веса, даже если он весьма велик, поэтому в воде легко заниматься даже очень полным людям, так же разгружаются зажатые группы мышц (например, мышцы спины у беременных женщин), при этом вода обеспечивает дополнительно сопротивление, не давая травмироваться суставам, мышцам и костям. В совокупности все эти факторы обеспечивают великолепный результат, который достигается с огромным удовольствием.



- **Танцевальная аэробика** очень близка к классической аэробике, но здесь уклон делается именно на танцевальные движения под самую разнообразную музыку. Танцевальная аэробика призвана не только укрепить опорно-двигательный аппарат и подтянуть мышцы, большое значение имеет заряд энергии, который Вы получаете во время занятий. Исправляется осанка, улучшается настроение, что, в совокупности с похудением, делает танцевальную аэробiku одной из самых приятных и эффективных фитнес-программ. В настоящее время в спортивных клубах предлагаются занятия по стрип-пластике, хип-хоп, танцу живота и восточным танцам, фанк-аэробике, R'n'B и MTV dance и множеству других танцевальных направлений, среди которых каждый может выбрать фитнес-программу на свой вкус.



- **Стрип-дэнс и стрип-пластика:** подвиды танцевальной аэробики. Направлены на развитие гибкости и пластики тела, изучение основ стриптиза. При занятиях стрип-пластикой отлично прорабатываются мышцы ног и бедер, в частности, убираются «галифе», благодаря обилию движений с глубокими приседаниями. И, кроме пользы, стрип-дэнс – это просто очень красиво, Ваши достижения в этом виде фитнеса непременно будут высоки!



# Спасибо за внимание!!!

- Подготовил: Добрынин А. А.

