

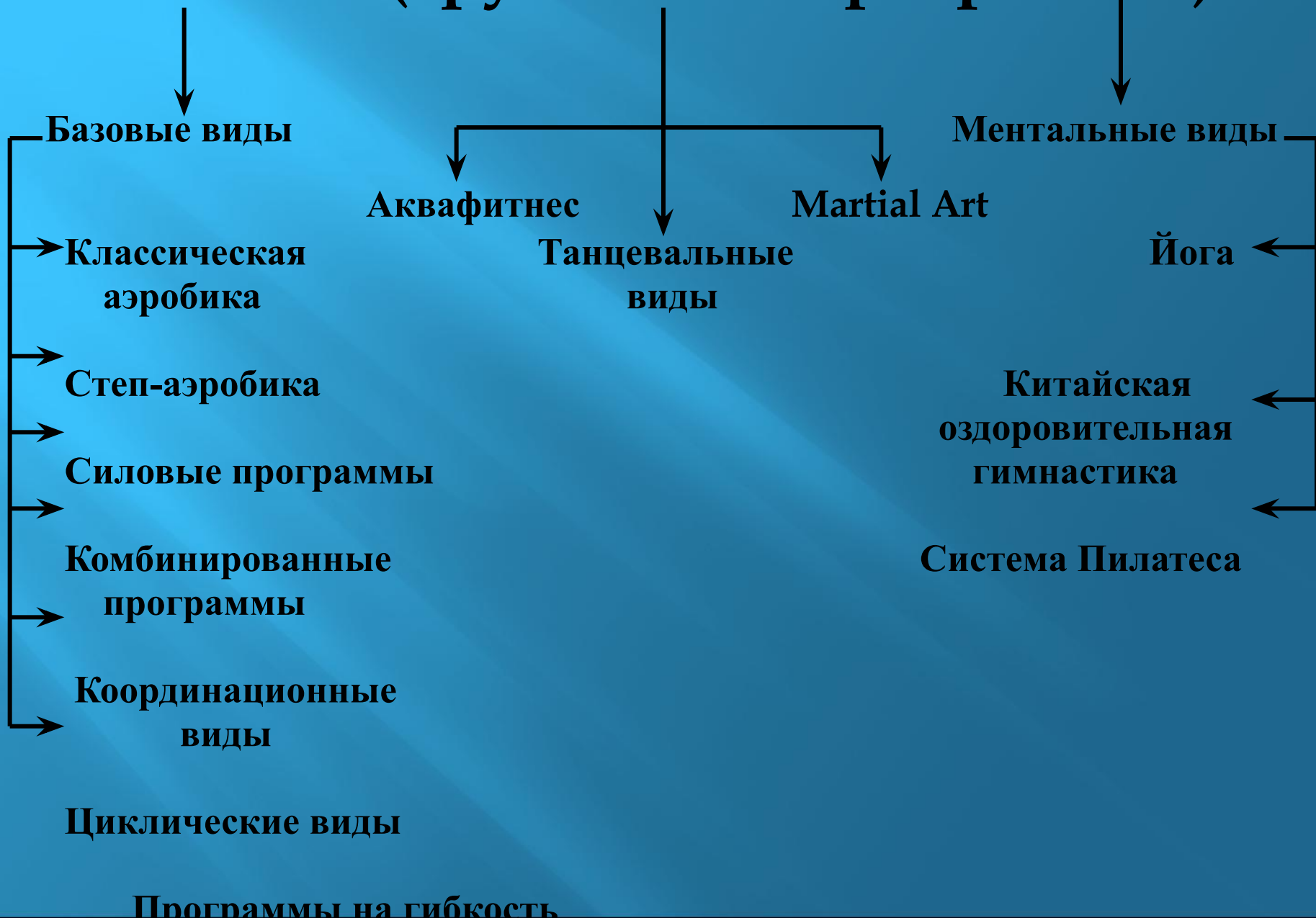
ФИТНЕС

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая в себя физическое, интеллектуальное эмоциональное, социальное и духовное начало.

Ещё в античном мире картина здорового существования, его смысл и значение интересовали философов и поэтов.



Фитнес (групповые программы)



Базовые виды

1) Классическая аэробика



2) Силовые виды



3) Координационные виды



Martial art

Восточные виды единоборств



Танцевальные виды



Ментальные виды

1) Йога



2) Китайские виды гимнастики



3) Система Пилатес



Программа на гибкость

Гирокинез



Основные принципы оздоровительной тренировки фитнесом:

1. Принцип доступности.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип.
5. Принцип половозрастных различий.
6. Принцип индивидуализации.
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека.
9. Принцип интеграции.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.

- Пол-дэнс ([pole dance](#), танец на шесте^[1]) — упражнения на [пилоне](#), смеси эротического танца и элементов спортивной гимнастики, направленные на укрепление всех групп мышц. По пол-дэнсу проводятся Чемпионаты мира.



- **Степ-аэробика** — вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.



■ **Фитнес-катание на роликовых коньках.**

Энергичное катание на роликовых коньках сжигает больше калорий чем бег (374 калории в беге против 425 на роликах за 30 минут)^[2].

Нагрузка на суставы и позвоночник в разы меньше при катании на роликах.



- **Аквааэробика** представляет собой вид фитнеса, предусматривающий выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение и сочетающий в себе нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.



- **Цигун** — древняя гимнастика, разработанная буддийскими монахами. Простые и эффективные упражнения улучшают самочувствие, делают позвоночник гибче и нормализуют вес. Кроме того, цигун увеличивает работоспособность и сопротивляемость организма болезням.



- ▣ **Памп-аэробика** — силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell». Все упражнения выполняются в высоком темпе под музыку. Танцевальные элементы исключены, вместо них различные жимы, наклоны, приседания. Прорабатываются все группы мышц.



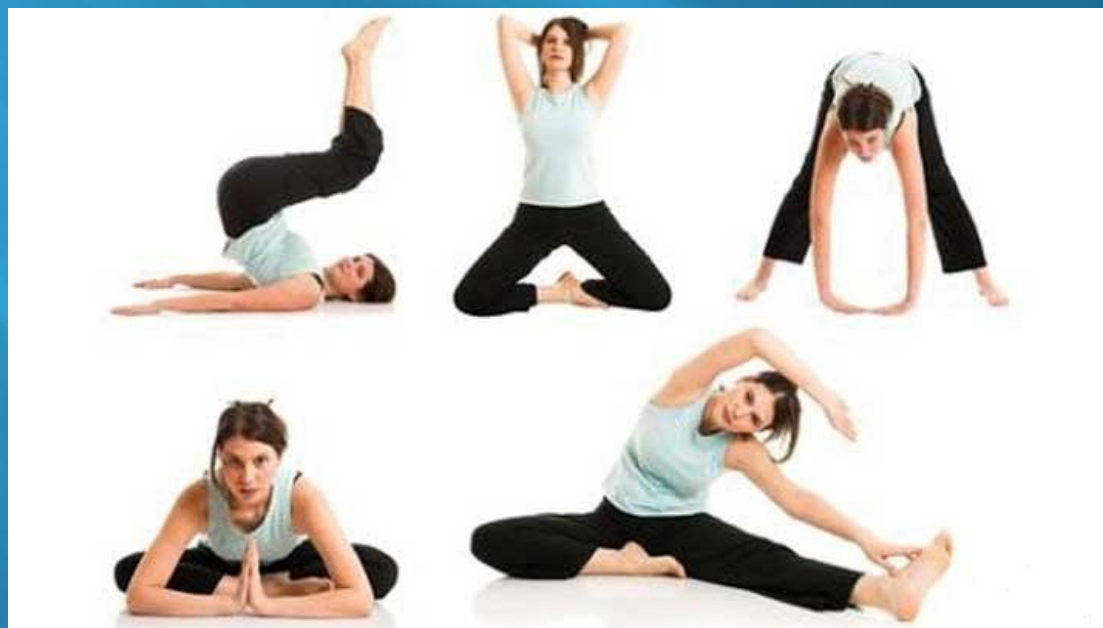
- **Босу** — сравнительно новый вид фитнеса. Получил свое название от тренажера bosu balance trainer, напоминающего половину резинового мяча (полусфера). Используется с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. Упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно. Босу напоминает степ-аэробику — много схожих упражнений, но нет сложной хореографии, так как выполняя то или иное движение, приходится еще и сохранять равновесие.



- **Танец живота** — прорабатывает пресс, сжигает лишний жир с области живота и бедер.



- **Калланетика** — одно из самых популярных «жиросжигающих» направлений фитнеса. Упражнения калланетики основаны на асанах йоги и статических нагрузках, чередующихся с растяжением мышц, причем задействуются все мышцы от мала до велика, поверхностно и глубоко расположенные. В результате происходит не только укрепление мышечного каркаса, но и активизация обмена веществ, а, следовательно, более активное расщепление жиров. Считается, что один час занятий калланетикой может быть приравнен к 7 часам шейпинга или 24 часам аэробики.



- Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определенная 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».



- 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 подарных, но вскоре приобрел 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, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. «Наша специализация — не специализироваться», — говорит Грег Глассман. Кроссфит практикуется членами более десяти тысяч специализированных залов («Боксов»), половина из которых расположена в США.



- Фитбол — силовые упражнения и упражнения на растягивание выполняются с использованием больших надувных мячей. Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.



- **Слайд-аэробика** — комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд-доски. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. Слайд-аэробика — оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от лишних килограммов в области бедер.



- Пилатес — 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, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Помимо сугубо оздоровительного направления, пилатес — восстановительное средство после различных травм, в частности, повреждений позвоночника.



- **Фитнес-йога** — интеграция древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела.



- **Фитбокс** сочетает в себе аэробику и тайский бокс. Под ритмичную музыку и поддерживая высокий темп спортсмены наносят удары по боксерской груше -задействуются как руки, так и **НОГИ**.



- **Зумба-аэробика** представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, "сжигает лишние калории и, соответственно, лишний вес.

