Оздоровительная гимнастика

Оздоровительная Гимнастика

- Данная методика включает в себя комплексную программу естественного оздоровления, построенную на законах саморегуляции и самовосстановления человеческого организма. При ее создании были использованы следующие виды психо - эмоционального и физического воздействия на организм человека:
- аутогенно - динамическая гимнастика
- "изотон"
- универсальная гимнастика "50+"
- антистрессовая гимнастика
- суставная гимнастика, стретчинг

Аутогенно - динамическая гимнастика

Аутогенно - динамическая гимнастика построена на строгом соблюдении законов дыхания, расслабления и осознанного распределения энергии по органам и тканям человека. Ее главной задачей является развитие у человека способности сознательно контролировать и регулировать поступление энергии в ткани в процессе выполнения упражнений. Основой занятия является правильное дыхание. Человек никогда не будет здоровым, если у него отсутствует нормальное, соответствующее закону природы дыхание.

Изотон

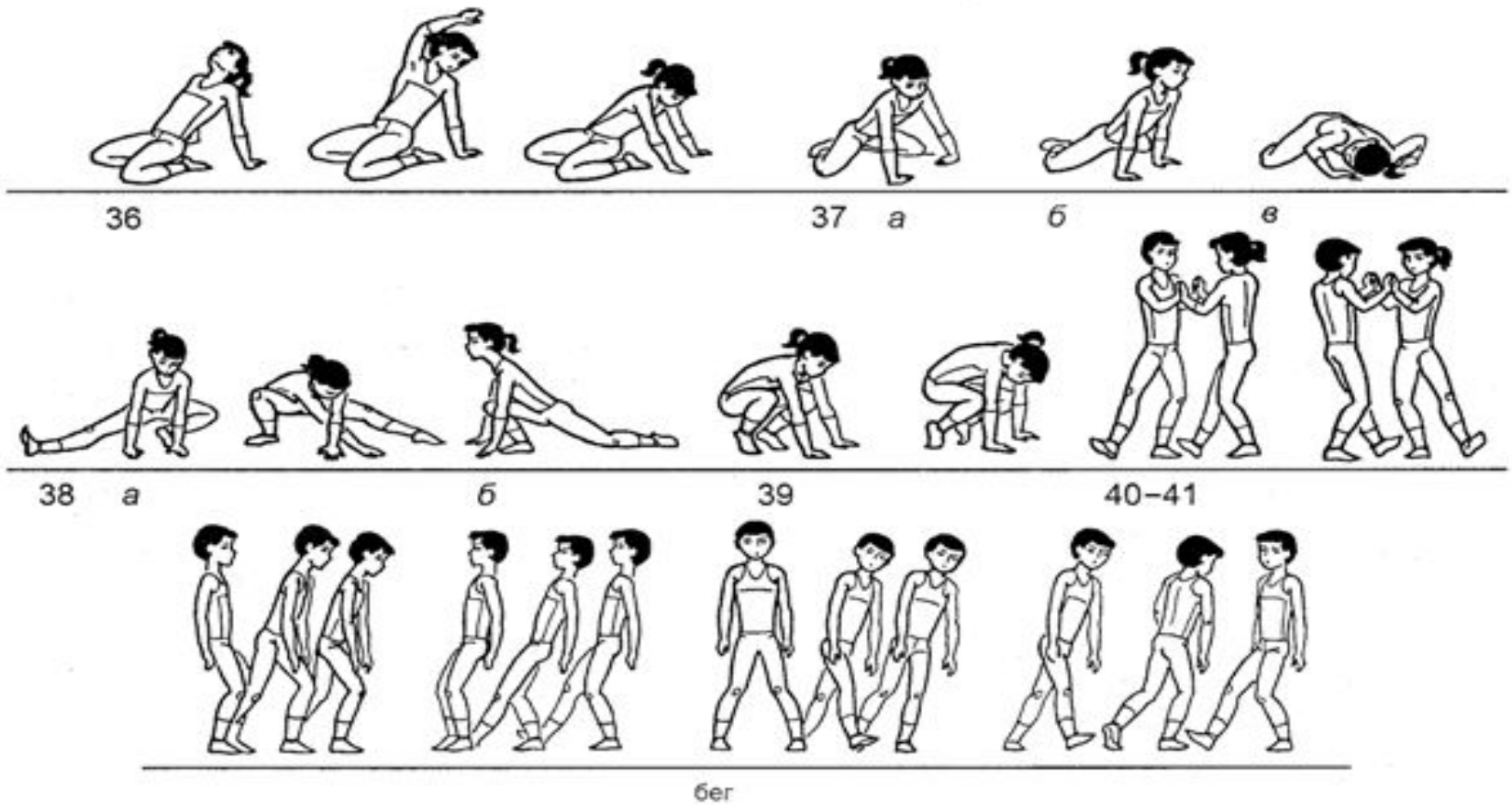
Изотон

- Это комплексная система оздоровления, эффективность которой определяется целым рядом факторов, направленных на достижение конечной цели - отличного физического, эмоционального и душевного состояния. В ее основу положены принципы - от простого к сложному, от частного к общему. Свое название система получила, во - первых, по типу физических упражнений, лежащих в основе тренировки - изотонических, т.е. таких, при которых в мышцах поддерживается постоянное напряжение, во - вторых, по основному эффекту, который достигается в результате ее применения - постоянно высокому "жизненному тонусу" занимающегося человека.
- Изотон достаточно универсален и позволяет проводить занятия индивидуально, в группах, с использованием инвентаря (фитбол, эспандер, боди-бар, гантели и др.)

Универсальная гимнастика "50+"

Предназначена для занимающихся возрастной группы от 50-ти лет и старше, а также лиц, перенесших заболевание сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Включает в себя адаптированные упражнения по системе ИЗОТОН и аутогенно-динамической гимнастике.

Антистрессовая гимнастика



Антистрессовая гимнастика

Ее действие направлено на расслабление, избавление от физического или психического напряжения. При регулярных занятиях восстанавливается душевное равновесие. Суставная гимнастика и стретчинг Стретчинг - упражнения, направленные на растягивание мышц, развитие гибкости и подвижности. Суставная гимнастика направлена на решение следующих задач: - уменьшение мышечной напряженности, расслабление тела; - развитие координации, легкости и свободы движения; - расширение диапазона доступных движений; - предотвращение таких травм, как растяжение мышц; - подготавливает к физической активности и облегчает занятия, связанные с большими нагрузками; - помогает поддерживать гибкость тела и препятствует уменьшению подвижности суставов; - учит ощущать свое тело; - обеспечивает хорошее самочувствие.

Восточные направления KI-BO

Урок аэробики с использованием элементов восточных единоборств. Способствует укреплению мышц, улучшает координацию и деятельность сердечно-сосудистой системы. Нагрузка высокой интенсивности. Рекомендуется для подготовленных.

В программе тренировки используются основные элементы кикбоксинга: удары ног, рук и комбинации (серии) ударов, в сочетании с базовыми шагами аэробики и силовыми упражнениями. Кибо-аэробика. Это своеобразный сплав танцевальной аэробики с отдельными элементами бокса, карате и восточных единоборств. Кибо совмещает как аэробную, так и силовую нагрузку, кроме того, способствует хорошей эмоциональной разрядке, выходу агрессии, когда человек как бы атакует воображаемого противника.

KI-BO