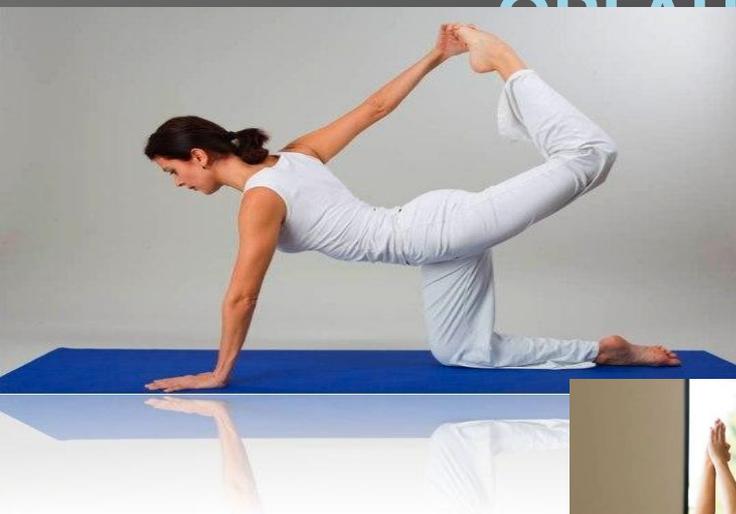


# **ФИТНЕС. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА.**

**ФИТНЕС** - ( АНГЛ. *FITNESS*, ОТ ГЛАГОЛА «*TO FIT*» — СООТВЕТСТВОВАТЬ, БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ) — В БОЛЕЕ ШИРОКОМ СМЫСЛЕ — ЭТО ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВ



# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- ◎ В современном мегаполисе при сидячей работе это лучший способ израсходовать нерастраченную энергию, сменить род занятий — от умственного труда к физическому действию, да и просто в хорошей компании побыть приятно.
- ◎ Занятия фитнесом (в широком смысле этого слова, включая все его составляющие) позволят человеку стать более здоровым, следовательно, болеть он станет гораздо реже. О некоторых заболеваниях можно будет просто забыть. Человек становится более энергичным, работоспособным.
- ◎ Исчезнет бессонница, человеку, ведущему активный образ жизни она несвойственна. В организме начнутся восстановительные процессы: кожа станет более упругая, мышцам вернется былой тонус, суставы будут более эластичными.
- ◎ Кроме проблем со здоровьем фитнес может решить и социально-психологические проблемы. В фитнес-клубе вы сможете найти новых друзей, знакомых, единомышленников. А это в наше время дорогого стоит.

**Цель – познакомиться с современными видами фитнеса, помочь двигаться от бездействия к действию.  
К более здоровому и совершенному телу.**

## **Задачи.**

- ◎ **Оптимальное выполнение движений в повседневной жизни.**
- ◎ **Тренировка жизненно важных функций каждой мышечной группы.**
- ◎ **Создание функциональной, интегрированной силы и гибкости.**

# Современный фитнес

## Основные направления:

1. **Аэробика**
2. **Стретчинг**
3. **Пилатес**
4. **Калланетика**
5. **Йога**



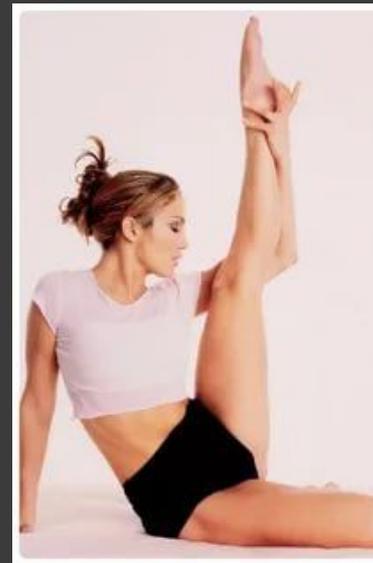
# АЭРОБИКА

Одно из самых распространенных направлений фитнеса . Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, упражнения поднимают настроение, укрепляют сердечнососудистую систему организма, улучшают дыхание, координацию и ещё способствуют избавлению от лишнего веса.



# КАЛЛАНЕТИКА

Калланетика — это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлла́н Пинкни . Система из 29 комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, в основе которых лежат йоговские асаны.



Калланетика - путь к красоте и здоровью



# ПИЛАТЕС

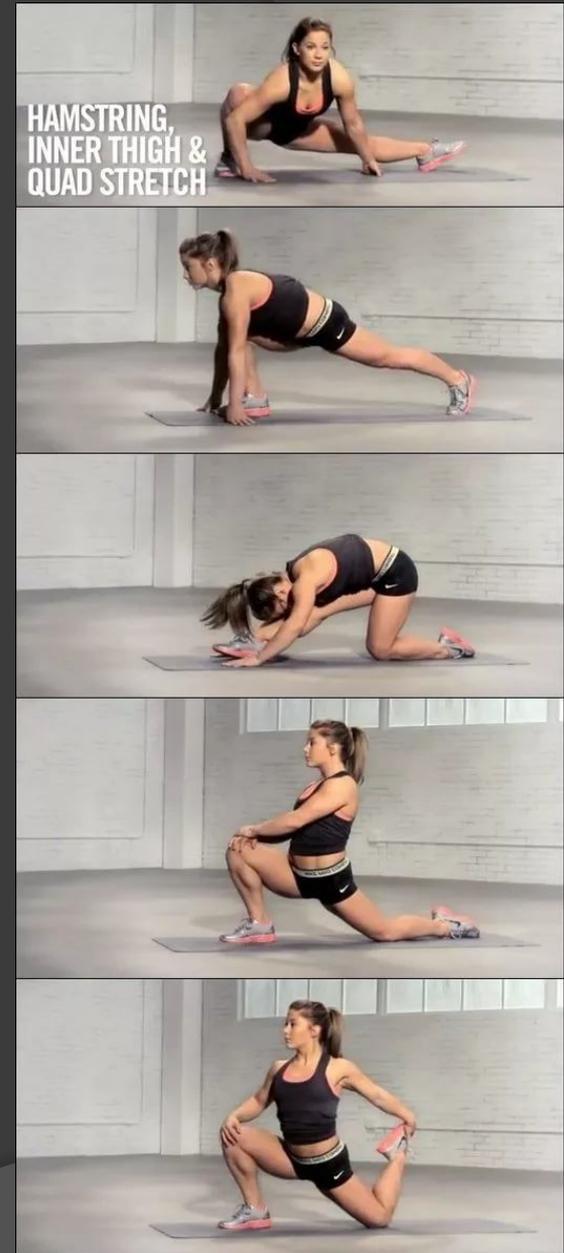
Пилáтес — система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом (сам он называл ее «Контрологией»).



Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

# СТРЕТЧИНГ

© Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» - «растягивание». Название говорит само за себя: стретчинг – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки. Стретчинг может использоваться как самостоятельный комплекс упражнений или вводится в другие виды фитнеса, как разминочный этап в основном занятии.



# ЙОГА

Йога – это довольно-таки широкое понятие, которое совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Большинство современных видов йоги являются одной из разновидностей хатха-йоги. Здесь все позы, асаны направлены на расслабление, человек учится управлять дыханием и медитации.



**В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.**



**Задание:**  
**охарактеризовать основные  
направления фитнеса**