Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

Яровая Полина 1ПСО12

***Степ-**аэробика

Степ-аэробика - это ритмичные <mark>упражнения на все мышцы тела,</mark> выполняемые на специальной платформе. Степ-аэробика похожа на традиционную аэробику, за <mark>исключением того,</mark> что в ней используется степ-платформа, высота которой варьируется от пятнадцати до тридцати сантиметров, в зависимости от спортивной подготовки.

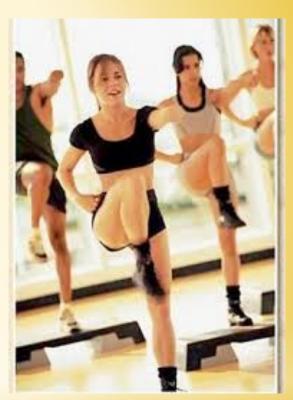


* АЭРОБИКА



Аэробика - система упражнений в циклических ви дах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При занятиях аэробными упражнениями выделяют четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку.

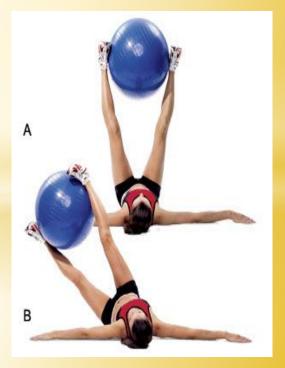
- *В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги:
- *- укрепляется костная система;
- *- уменьшается подверженность депрессии;
- *- улучшается пищеварение;
- *- замедляются процессы старения;
- *- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- *- снижается риск сердечных заболеваний;
- *- улучшается сон.



*Фитбол

* Основу технологии производства фитбола заложил итальянец Aquilino Cosani - он изобрел хоппер. Большинство медицинских работников не признавали фитбол как средство лечения, поэтому только в 1996 году Италия организовала первый сбор врачей, специализирующихся на фитбол-тренировках. После публикации итогов семинара, медицинское сообщество оценило всю полезность гимнастического мяча, и шар начал стремительно распространятся по миру.





*Больше всего фитболами заинтересовались фитнес-клубы. Первый фитбольное упражнения предназначались пациентам с церебральным параличом. Затем он заменил людям беговую дорожку, и велотренажер. Больше всего фитбол ценят за безопасность применения и универсальность - это отличный снаряд для полноценных физических

тренировок.



Мяч для фитбола



Уроки аэробики



* Йога

Понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма



*Шейпинг

Исходные параметры занимающегося заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами шейпинг-модели, после чего с учетом состояния функциональных систем организма назначается индивидуально <mark>подобранная ше</mark>йпинг-технология. Шейпинг-технология представляет собой точную последовательность действий, правила и режимы, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого выбранной моделью.

***Сайкл-аэробика**

* Очень полезно заниматься сайкларобикой людям, страдающим пониженным давлением. По своей сути она представляет имитацию велогонки по пересеченной местности.



*Для начала следует пройти медицинское тестирование, после которого опытные инструкторы оформят вас в соответствующую вашей физической подготовке группу

Существует три вида занятий:

- *1. SPIN BEGIN подходит новичкам для освоения техники велоезды.
- *2. SPIN FORCE подходит людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид помогает развивать силовую выносливость и тонус мышц.
- *3. INTER SPIN подходит также людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид нужен для тренировки ССС в интервальном режиме.