

Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Выполнила Шеснина Лиза

Группа 1пс012

Фитнес состоит из комплекса упражнений, которые в совокупности своей и приводят к необычайной популярности и эффективности этого направления. В этот комплекс входят упражнения на гибкость и силовые упражнения на укрепление мышц. Однако кроме всего этого, сюда же относятся и кардиотренировки, которые позволяют улучшить функционирование сердечной и легочной системы. Обычно все это закрепляется ведением здорового образа жизни вообще, в том числе и сбалансированным питанием, а так же системами релаксации.

Во всем комплексе предусматривается множество довольно сильно различающихся направлений фитнеса. Аэробика – это первый рассматриваемый вид фитнеса. В аэробике сочетаются дыхательные упражнения, пластика и упражнения для проработки мышц. Уже через полчаса занятий аэробикой начинается активное расщепление жиров. В аэробике все упражнения выполняются под музыку. Она укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует снижению веса. Аэробика делится на классическую, слайд-аэробику, степ аэробику, силовую аэробику и аква-аэробику.

Классическая аэробика основана на повторение движений (танцевальных). Укрепляет мышцы нижней части тела, улучшает пластичность и сжигает лишний вес.

Степ аэробика Степ-программа обладает рядом положительных характеристик, главная из которых заключается в пользе для организма, в том числе для опорно-двигательного аппарата. Кроме того, степ-программа позволяет укрепить икроножные мышцы, бедра и ягодицы.

Слайд аэробика упражнения выполняются на скользящей дорожке. Этот вид аэробики оптимальный вариант для тех кто хочет избавиться от жира в области бедер. Для занятий слайд аэробикой нужна специальная обувь, движения напоминают движения лыжника. Силовая аэробика - всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания и наклоны. Главная задача - развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабатывая нужные группы. Заниматься силовой аэробикой могут только тренированные люди, т.к. нагрузка достаточно велика и при недостаточной подготовке можно травмировать суставы и связки.

Фитнес-йога - это эффективная программа тренировок, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях спортом. Она включает в себя тренировку сердечно-сосудистой системы, а также наращивающие силу позы йоги, которые растягивают и укрепляют мускулы, не увеличивая чрезмерно их объем. Занятия направлены на улучшение осанки, восстановление сократимости и эластичности мышц, восстановление подвижности суставов и трофики позвоночника.

Калланетика – вид фитнеса, включающий в себя только статичные упражнения.

Калланетика – это гимнастика неудобных поз, мало того что их надо принять, нужно ещё и продержаться в этих позах 40-60 секунд. В калланетике задействованы те мышцы, которые практически не участвуют в других тренировках. Калланетика задействует самые глубокие мышечные волокна, которые практически не используются. Говорят что занимаясь Калланетикой около часа, вы заменяете 7 часов шейпинга и сутки аэробики.



Шейпинг - один из видов фитнеса, направлен на изменение недостатков фигуры и получения красивого тела. Он и изначально был задуман именно для улучшения формы тела, создания красивой фигуры. Комплекс содержит различные упражнения для проработки разных групп мышц. Шейпинг: силовой шейпинг, шейпинг для беременных. Силовой шейпинг. Способствует коррекции фигуры и поддержанию достигнутой формы. Делает упор на конкретную проблемную зону и не подходит тем, кто просто хочет сбросить общий лишний вес. Все многочисленные упражнения шейпинга можно разделить на 2 группы: упражнения для коррекции верхней части тела (шея, грудь, спина, руки, пресс), а также для коррекции нижней части тела (ягодицы, бедра, ноги). Шейпинг для беременных. Самый мягкий и спокойный вид шейпинга, позволяющий женщине подготовиться к родам. Учит правильному дыханию, напряжению и расслаблению мышц, имеет несколько направлений в зависимости от срока беременности.



Пилатес - это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость. Очевидное преимущество пилатеса над всеми другими видами фитнеса – это практическое сведение к нулю возможности травмироваться, а также почувствовать негативную реакцию со стороны организма.

FITTBALL (фитбол) – Для занятий используются большие надувные мячи. В основном на них выполняют силовые упражнения и упражнения на растягивание, качают пресс. Этот забавный вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку. (Я применяю эти мячи для разнообразия, как дополнение к основным урокам аэробики).



Бодифлекс - это своеобразная дыхательная гимнастика. При занятиях на растягивание и напряжение мышц происходит активное насыщение кислородом всех органов и тканей. Весь комплекс упражнений занимает не более получаса, он подойдет тем, у кого мало свободного времени.

Bosu (босу) – сравнительно новый вид фитнеса. Получил свое название от интересного тренажера bosu balance trainer, напоминает половину резинового мяча (полусфера). Его можно использовать с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. В общем, упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно. Bosu чем-то напоминает степ-аэробику. Много схожих упражнений, но нет сложной хореографии, ведь выполняя то или иное движение, приходится еще и сохранять равновесие.



Стретчинг Эта система работы с мышцами, суставами и связками тела может быть использована как в качестве прикладной физической дисциплины, так и в качестве самодостаточного способа поддержания физической формы. В первом случае она помогает спортсменам существенно повысить эффективность тренировок в основном виде спорта: так, бодибилдеры, регулярно практикующие стретчинг (растяжку), отмечают в первую очередь сокращение восстановительного периода после тренировок и большую отдачу от развиваемых мышц; танцоры - улучшение координации движений и увеличение их амплитуды. Занятия стретчингом снижают риск возникновения спортивной травмы и сглаживают проявления послетренировочного болевого синдрома.



Latina Dance – это сольный синтезированный стиль, основанный на движениях популярнейших танцев Латинской Америки. Эстетика клубной латины не ограничивается задорными движениями, которые позволяют Вам демонстрировать на танцполе «драйвовые» черты темперамента; танцы клубной латины – это еще и чувственные мелодии: утонченная лиричность, драматизм, приоткрывающий в танце то сокровенное и неотразимое, чем по праву может гордиться Ваша душа.

Дэнс микс Это отличная эмоциональная и физическая разрядка. Они считаются идеальным средством для снятия стресса. Танцуя, вы учитесь владеть своим телом, развиваете свою музыкальность и чувство ритма, обретаете свой собственный стиль. Для современных танцев нет никаких рамок и ограничений! Их можно танцевать в любом возрасте и с любой физической подготовкой.



Из всего вышеописанного можно сделать один вывод – любой человек сможет найти программу по улучшению фигуры, здоровья и своего эмоционального состояния, которая придется ему по вкусу и по физическим нагрузкам. Благо, фитнес-индустрия радует своих клиентов огромной вариацией программ и классов. Многие уже сделали свой выбор в пользу здорового и спортивного образа жизни, остальным рано или поздно это предстоит!

