



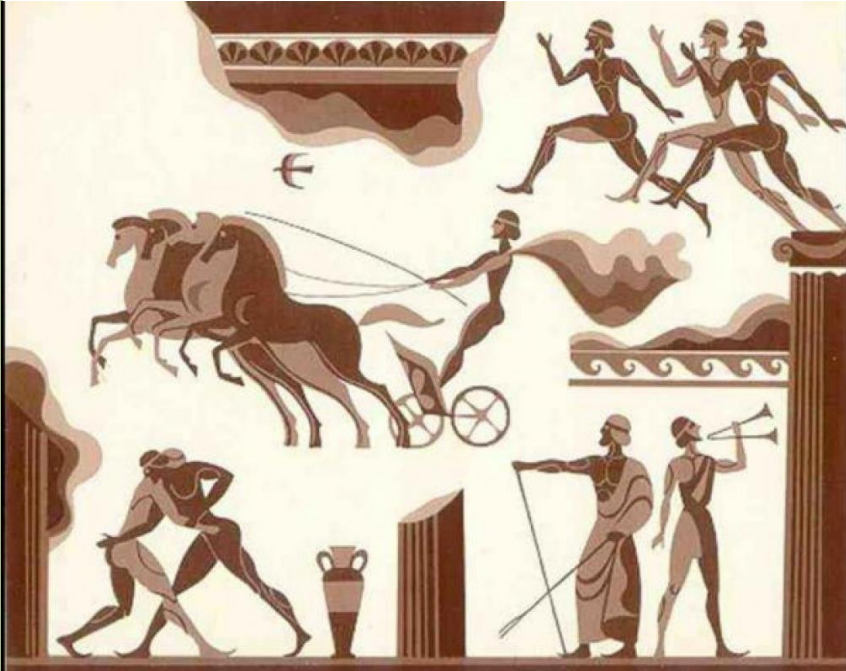
# ЙОГА И ФИТНЕС ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ НЕТ?

Презентацию выполнили:

Годенкова Анастасия

Евдокимова Екатерина

# Fitness history of creation (Фитнесс история создания)



The story begins in Ancient Greece. Back in the 5th century B.C. the ancient Greeks, in sports, sought to achieve the unity of inner harmony and outer beauty. In those far times, fitness was the lot of the elite: for example, one of the most outstanding athletes is the philosopher Plato, who is known as the winner of the 93rd Olympic Games

История начинается в Древней Греции. Еще в 5 веке до н.э. древние греки, стремились в занятиях спортом достичь единства внутренней гармонии и внешней красоты. В те далекие времена фитнес был удел избранных: так, одним из самых выдающихся атлетов является философ Платон, который известен как победитель 93-х Олимпийских игр.



"Officially" fitness appeared in the USA about 30 years ago, although the first fitness programs were formed during the Second World War. According to one version, to maintain good physical shape in the US Army and Navy, they began to introduce fitness programs, according to which the soldiers did push-ups, pulled up, and strengthened the abdominal muscles.



«Официально» фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес - программы сформировались во время второй мировой войны. По одной из версий, для поддержания хорошей физической формы в армии США и на флоте стали внедрять фитнес-программы, согласно которым солдаты отжимались, подтягивались, укрепляли мышцы пресса.

There is also an opinion that the sharp development of fitness is associated with the emerging problem of obesity. By the mid-80s, fitness has become a mass sports movement. Also, under the President of the United States, the Council on Fitness was created, which included 20 of the most authoritative professionals in this field. The main task was to popularize sports and fitness exercises

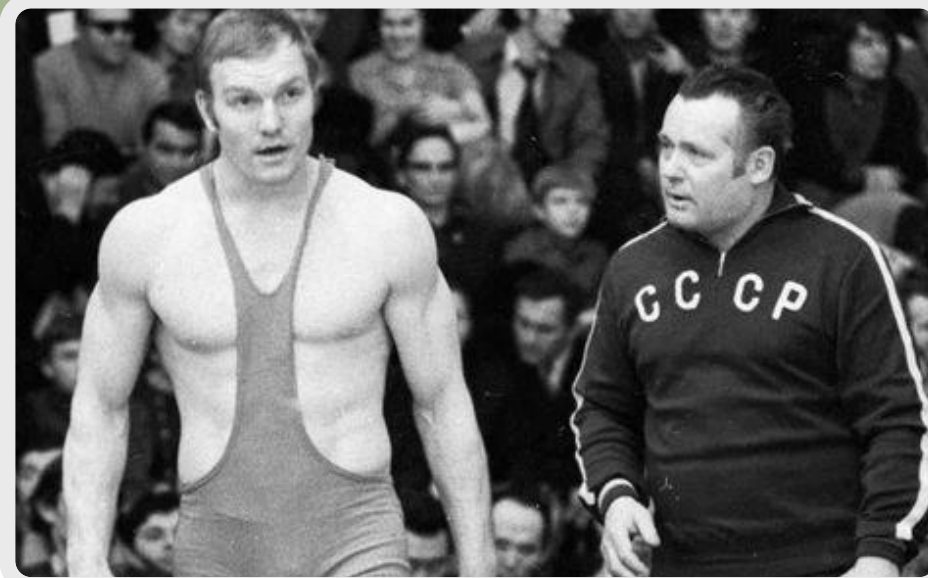


Бытует также мнение, что резкое развитие фитнеса связано с появившейся проблемой ожирения. К середине 80-х фитнес превратился в массовое спортивное движение. Также при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области. Главной задачей была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений



In our country, fitness appeared towards the end of the 80s. Until that moment, only sports and physical education existed in the USSR. But it is physical culture that is the prototype of native fitness. Also in the USSR, it once became popular to do rhythmic gymnastics. The first official fitness club was opened in November 1990 in Leningrad. Since that time, fitness in Russia and in the world has developed in the same wave.

В нашей стране фитнес появился ближе к концу 80-х. До этого момента в СССР существовали только спорт и физкультура. Но именно физическая культура и является прообразом отечественного фитнеса. Также в СССР однажды стало популярным заниматься ритмической гимнастикой. первый официальный фитнес-клуб был открыт в ноябре 1990 года в Ленинграде. С этого времени фитнес в России и в мире развивался в одной волне.



# Types of fitness (Виды фитнеса)

Today, there are a lot of areas of fitness. Each of them has a specific goal.

- Stretching is a set of exercises to improve physical health by stretching muscles, tendons and ligaments. One of the most significant benefits of stretching is to reduce muscle tension and improve muscle elasticity. In addition, training significantly improves the psycho-emotional background of a person. With regular exercises, posture is corrected, coordination improves



На сегодняшний день существует очень много направлений фитнеса. Каждое из них преследует определенную цель.

- Стретчинг – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Одними из самых значимых плюсов растяжки есть понижение мышечного напряжения и улучшение эластичности мышц. Кроме того, тренировки значительно улучшают психоэмоциональный фон человека. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация.



CrossFit is directed at developing the general physical form, the speed of his reaction, endurance and readiness for any non-standard situation in life that requires maximum return from him in terms of physical actions. On an average, the exercises last about 20 minutes, but are performed at an intense pace.



Кроссфит –направлен на развитие общей физической формы, скорости его реакции, выносливости и готовности к любой нестандартной ситуации в жизни, требующей от него максимальной отдачи, в плане физических действий. В среднем, упражнения длятся около 20 минут, но выполняются в интенсивном темпе.



Aerobics - it combines breathing exercises, plastic and exercises for working out muscles. After half an hour of aerobics, active breakdown of fats begins. All exercises are performed to music. It strengthens the cardiovascular and respiratory systems, promotes weight loss. It is divided into: - classical, - step aerobics, - power aerobics - aqua aerobics.

Аэробика – в ней сочетаются дыхательные упражнения, пластика и упражнения для проработки мышц. Уже через полчаса занятий аэробикой начинается активное расщепление жиров. Все упражнения выполняются под музыку. Она укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует снижению веса. Она делится: - на классическую, - степ аэробику, -силовую аэробику - аква-аэробику.





- Classical aerobics is based on the repetition of dance movements. Strengthens the muscles of the lower body, improves flexibility and burns excess weight.
- Step aerobics has a number of positive characteristics, the main of which is the benefits for the body. It allows you to strengthen the calf muscles, thighs and buttocks.



- Классическая аэробика основана на повторение танцевальный движений .Укрепляет мышцы нижней части тела, улучшает пластичность и сжигает лишний вес.
- Степ аэробика обладает рядом положительных характеристик, главная из которых заключается в пользе для организма. Позволяет укрепить икроножные мышцы, бедра и ягодицы.



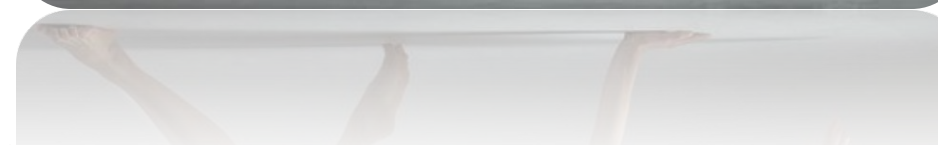
- Power aerobics - the main task is to develop strength endurance, tighten muscles, developing the necessary groups. Only trained people can do it, because the load is large enough and with insufficient preparation, joints and ligaments can be injured
- Aqua aerobics is the only type of aerobics when all muscles and ligaments are worked out at the same time. The advantages of this type of aerobics are low trauma and an excellent result from classes. Suitable for all age categories, has no contraindications, even pregnant women can exercise.



- Силовая аэробика - главная задача развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабатывая нужные группы. Заниматься могут только тренированные люди, т.к. нагрузка достаточно велика и при недостаточной подготовке можно травмировать суставы и связки.
- Аква-аэробика единственный вид аэробики, когда прорабатываются одновременно все мышцы и связки. Плюсы данного вида аэробики это малая травматичность и отличный результат от занятий. Подходит всем возрастным категориям, не имеет противопоказаний, даже беременные могут заниматься.



Pilates is the simplest and safest exercise system. Pilates helps to stretch and strengthen the main muscle groups, including weaker and smaller ones. Classes help develop joint flexibility, ligament elasticity, intermuscular and intramuscular coordination, and strength endurance. The obvious advantage over all other types of fitness is the practical reduction to zero of the possibility of injury, as well as to feel a negative reaction from the body.



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



- Zumba is a combination of aerobics and a mixture of exotic movements from various Latin American dances. Classes are more like a dance than a sport, which brings a lot of positive emotions and forms a beautiful body.
- Зумба - сочетание аэробики и смеси экзотических движений из различных латиноамериканских танцев. Занятия больше похожи на танец, чем спорт, что приносит море положительных эмоций и формирует красивое тело.



- Workout-is an amateur sport, which consists in performing exercises on sports grounds. Most of the exercises require the presence of a crossbar, parallel bars, wall bars, etc.
- Воркаут — любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках. Большинство упражнений требуют наличия перекладины, брусьев, шведских стен и т.д.



# Yoga history of creation (Йога история создания)

It is difficult to determine how deep the roots of yoga stretch into history. So, in the valley of the Indus River, archaeologists found ancient seals dating back to the second millennium BC. They depict people, as well as deities in unusual poses. This find led historians to the fact that one of the forms of yoga was already familiar to the inhabitants of the Harappan civilization. If we talk about written evidence, then the concept of "yoga" is first encountered in the Rigveda - one of the most ancient monuments of Indian literature.

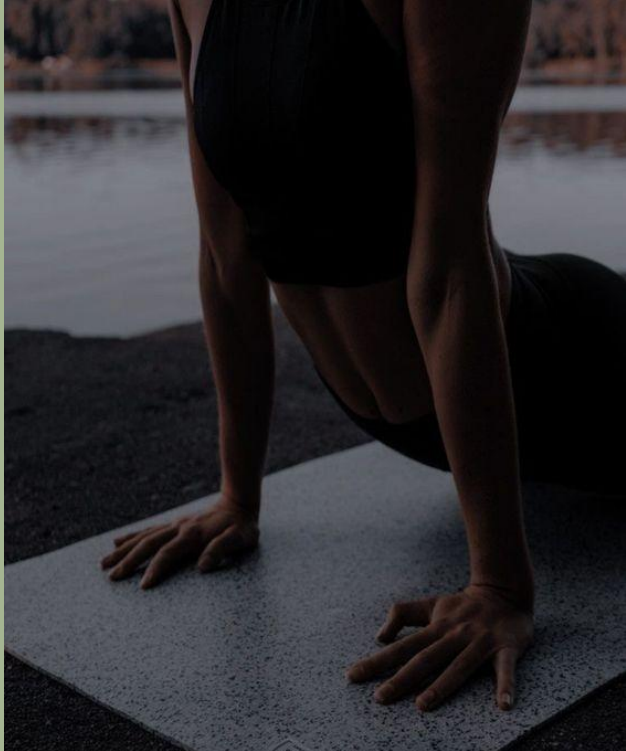
Сложно определить, как глубоко в историю тянутся корни йоги. Так, в долине реки Инд археологами были найдены древние печати, датируемые вторым тысячелетием до нашей эры. На них изображены люди, а также божества в необычных позах. Эта находка натолкнула историков на то что одна из форм йоги уже была знакома жителям Хараппской цивилизации.

Если же говорить о письменных свидетельствах, то понятие "йога" впервые встречается в Ригведе - одном из самых древних памятников индийской литературы.





Yoga itself has recently become popular for large masses of people. More and more information began to appear on how to treat yoga. Regular exercise restores and strengthens the entire body.



Сама йога - совсем недавно стала популярной для больших масс людей. Все чаще и чаще стала появляться информация о том, как проводить лечение йогой. Постоянные физические упражнения восстанавливают и укрепляют весь организм.



# Бикрам йога - йога для похудения (Bikram yoga - yoga for weight loss)

It is a method that is very popular in the West. Exercises are performed at a temperature of 38 degrees Celsius and a relative humidity of 50%. Bikram Chowdhury became famous as a yoga teacher of Hollywood stars. He studied from the third year of his life, and in his teens he was already famous. During an accident, Bikram injured his knee so badly that doctors didn't give him a chance, let alone return to yoga practice. But he developed a new yoga system that allowed him to train.

Является методом, который на Западе очень популярен. Упражнения выполняются при температуре 38 градусов Цельсия и относительной влажности воздуха 50%. Бикрам Чоудхури прославился как учитель йоги звезд Голливуда. Он занимался с третьего года жизни, и в подростковом возрасте уже был известен. Во время несчастного случая Бикрам так серьезно повредил колено, что врачи не давали ему никаких шансов, не говоря уже о возвращении к практике йоги. Но разработал новую систему йоги, которая позволила ему тренироваться.



Yoga itself includes 26 positions performed sequentially in a heated room. Each element is repeated twice. During classes, "breath of fire" is performed. These are two breathing exercises that allow participants to use more surface area of the lungs. All elements are performed with deep concentration. This method is highly dynamic and requires certain skill, strength and practice. Exercising at high temperatures leads to intense sweating, which allows you to get rid of toxins.



Сама йога включает 26 позиций, выполняемых последовательно в нагретом помещении. Каждый элемент, повторяется дважды. Во время занятий выполняется "дыхание огня". Это два дыхательных упражнения, позволяющие участникам пользоваться большей площадью поверхности легких. Все элементы выполняются при глубокой концентрации. Этот метод является весьма динамичным и требует определенных навыков, силы и практики. Упражнения при высокой температуре приводят к интенсивному потоотделению, что позволяет избавиться от токсинов.



In Bikram yoga, practitioners are encouraged not to pay attention to sweat and wet clothes, but to focus on the exercises. These methods significantly increase concentration, although, of course, not everyone is able to cope. At high temperatures, muscles and tendons stretch more easily. The voltage is reduced, which reduces the risk of injury and accidents. In addition, promotes weight loss, improves skin condition, which is why it is famous precisely as yoga for weight loss. In addition, it reduces the effects of stress, improves coordination and concentration, and purifies the mind and body.

В Бикрам йоге занимающихся призывают не обращать внимание на пот и мокрую одежду, а сосредоточиться на упражнениях. Эти методы существенно повышают концентрацию, хотя, конечно, не каждый способен справиться. При высоких температурах мышцы и сухожилия тянутся легче. Понижается напряжение, что снижает риск травм и несчастных случаев. Кроме того, способствует снижению веса, улучшает состояние кожи, поэтому и славится именно как йога для похудения. Кроме того, она уменьшает последствия стресса, улучшает координацию и концентрацию, очищает ум и тело.

# The benefits of yoga (Польза йоги)

- **Physical Benefits** Many stresses and illnesses are caused by a malfunction or malfunction of the endocrine system. Yoga normalizes the activity of all glands of the human body, which helps to improve its physical and mental state.
- **Psychic benefits** Harmony and balance are important factors for a normal human life. Thanks to some asanas, you can achieve spiritual balance and temper your mind, make the body completely obey it. These exercises teach you to focus your attention on the body. Feedback from practitioners proves that thanks to asanas, the mind is enlightened, and life begins to play with brighter colors. This is a consequence of the complete relaxation of the body and spirit of a person and getting rid of constant stress. The person becomes more cheerful and energetic. Yoga has a positive effect on mental health, which makes it simply indispensable in the conditions of modern life.



- **Физическая польза**

Многие стрессы и заболевания вызваны сбоем или неправильной работой эндокринной системы. Йога нормализует деятельность всех желез человеческого организма, что способствует улучшению его физического и психического состояния.

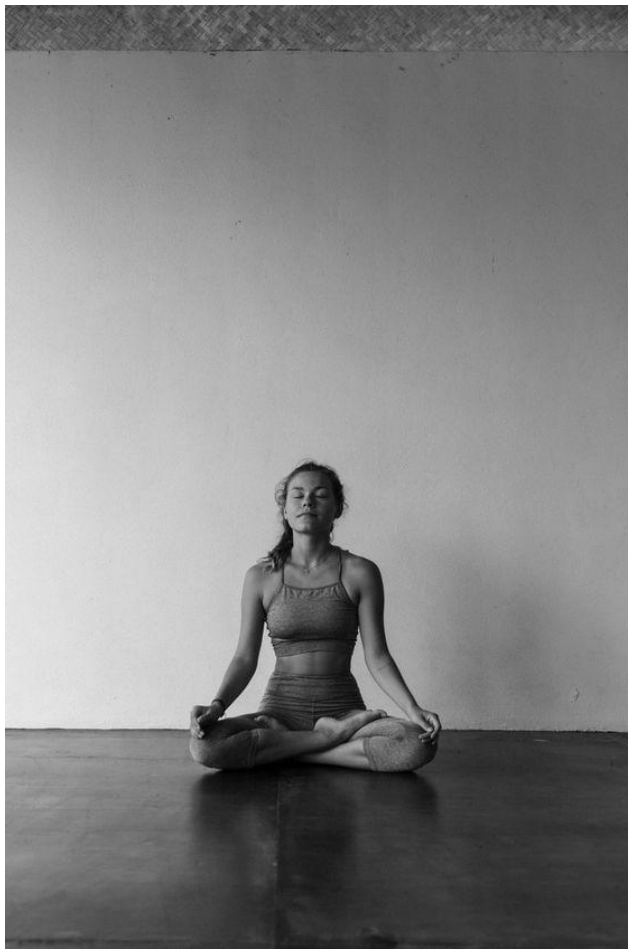
- **Психическая польза**

Гармония и равновесие – важные факторы для нормальной жизни человека. Благодаря некоторым асанам можно достичь духовного равновесия и закалить свой разум, заставить тело полностью подчиняться ему. Эти упражнения учат концентрировать свое внимание над телом. Отзывы практикующих доказывают, что благодаря асанам просвещается ум, а жизнь начинает играть более яркими красками. Это следствие полного расслабления тела и духа человека и избавления от постоянных стрессов. Человек становится более жизнерадостным и энергичным. Йога положительно влияет на психическое здоровье, что делает ее просто незаменимой в условиях современной жизни.



# Asanas for yoga (Асаны для йоги)

Asanas are physical exercises. They help a person cope with stress, pain and some diseases. There are many asanas that do not require specific physical fitness. Yoga gymnastics tones all muscles, significantly improves the physical condition of the body, and increases self-confidence. The person must be totally well developed. By strengthening our body, we build a temple for the mind. Everything in a person should develop harmoniously.



Асаны— это физические упражнения. Они помогают человеку справляться со стрессами, болью и некоторыми заболеваниями. Существует много асан, которые не требуют определенной физической подготовки. Гимнастика йога приводит все мышцы в тонус, значительно улучшает физическое состояние организма, повышает уверенность в себе. Человек должен быть всецело хорошо развитым. Укрепляя наше тело, мы строим храм для разума. Все в человеке должно развиваться гармонично.

## Yoga poses (Позы йоги)

They give a person much more than increasing the flexibility of his body, although this is also important. It has a sufficient effect on his hormonal system, and when properly combined with proper breathing, it increases the supply of oxygen to the body. If a person starts mastering the postures in yoga, he must initially learn that he may not succeed in their perfect embodiment for the simple reason that different people have different degrees of body flexibility. And only with time he will be able to determine the level that is acceptable for him, which will be most comfortable for him. First you need to consult a doctor, especially if a person has some kind of chronic illness.

Дают человеку намного больше, чем повышение гибкости его тела, хотя и это немаловажно. Она оказывает достаточное воздействие на его гормональную систему, а при грамотном сочетании с правильным дыханием она повышает снабжение организма кислородом. Если человек приступает к освоению позы в йоге, он должен изначально усвоить, что совершенного их воплощения у него может не получиться по той простой причине, что у разных людей степень гибкости тела разная. И только со временем ему удастся определить тот приемлемый для него уровень, который будет ему наиболее комфортен. Для начала нужно обязательно посоветоваться с врачом, особенно, если человек имеет какие-то хронические болезни.

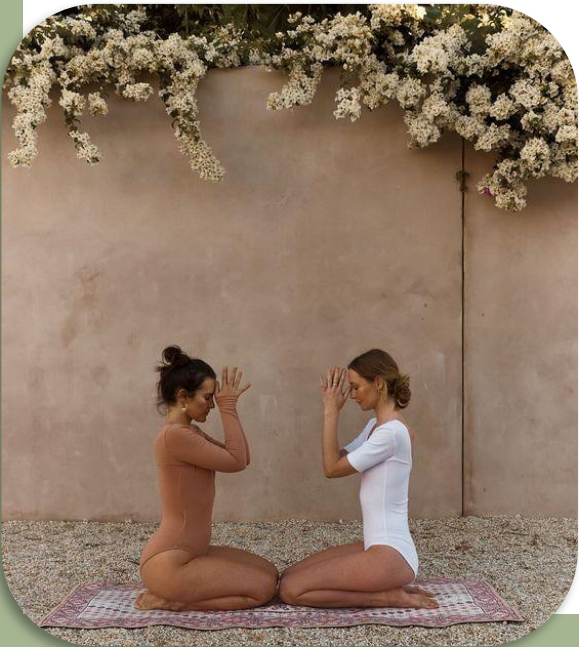


# Hatha yoga and its role in medicine (Хатха-йога и ее роль в медицине)

Hatha yoga is the most popular direction that helps the spirit to dominate the body, to establish a strong bridge between the physical body and the mind. Asanas open a new source of energy, hidden earlier. Gurus claim that the correct technique for performing asanas allows a person to discover supernatural possibilities in himself. Yogis believe that every person has cosmic energy. Through the correct performance of asanas, one can achieve the awakening of this energy, the side effect of which is those very supernatural abilities.



Хатха-йога – самое популярное направление, которое помогает духу властвовать над телом, установить прочный мост между физическим телом и разумом. Асаны открывают новый источник энергии, скрытый ранее. Гуру утверждают, что правильная техника выполнения асан позволяет человеку открывать в себе сверхъестественные возможности. Йоги верят, что в каждом человеке заложена космическая энергия. Путем правильного выполнения асан можно добиться пробуждения этой энергии, побочным эффектом которой являются те самые сверхъестественные способности.



## Conclusion (Заключение)

You can always do a workout at home, we ourselves decide how long the classes will be, and also choose the pace. You can also choose different training programs and combine them. During the same yoga class, the mind of a person constantly controls his body, breathes correctly, which gives a person new strength and energy. Immediately after the lessons it becomes easier and freer - this is the result of muscle relaxation and blood oxygenation. Yoga classes enlighten the mind and free it from anxiety and bad thoughts. Therefore, we can confidently say that fitness and yoga are great for health and improve moral and physical condition.

Всегда можно выполнять тренировку дома, мы сами решаем, насколько продолжительными будут занятия, а также выбираем темп. Также можно выбирать различные программы тренировок и комбинировать их. Во время же занятия йогой разум человека постоянно контролирует свое тело, правильно дышит, что наделяет человека новыми силами и энергией. Сразу после уроков становится легче и свободнее – это результат расслабления мышц и насыщения кислородом крови. Занятия йогой просвещают ум и освобождают его от тревоги и плохих мыслей. Поэтому можно уверенно сказать, что фитнес и йога отлично помогают здоровью и улучшают моральное и физическое состояние.

