ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ ИХ НА ОРГАНИЗМ

СОДЕРЖАНИЕ

- Направления в фитнесе
- Влияние фитнеса на организм

ЦЕЛИ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЙ

- Развить выносливость
- Укрепить мышечный каркас
- Привести в порядок фигуру
- Развить мышечную массу тела
- Развить гибкость
- Укрепить сердечно-сосудистую систему
- Воздействовать на умственно-эмоциональное и духовное состояние тела

АЭРОБИКА классическая

Очень модный и популярный вид фитнеса, направленный на:

- повышение общего тонуса,
- избавление от лишних килограммов,
- улучшение настроения,
- укрепление сердца и дыхательной системы.

Представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

СТЕП-АЭРОБИКА

- Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами».
- Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

- Фитбол-аэробика - это занятия со специальным мячом большого размера. Во многих странах такие программы применяются уже более половины века, а в России только около 10 лет.
- В переводе с английского языка фитбол означает мяч для опоры, используемый в целях оздоровления.

АКВААЭРОБИКА

- **В сущности, <u>аквааэробика</u> - это занятия физическими нагрузками в воде, сопровождаемые музыкальным оформлением.**

ЙОГА

- Одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела. Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ.

КАЛЛАНЕТИКА

- Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

- Калланетика состоит из 29 упражнений, в основе которых лежат асаны из йоги, все они статические.

ПИЛАТЕС

- Этот комплекс упражнений подходит для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.

СТРЕТЧИНГ

- Стретчинг – комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.

Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

- зумба
- латина
- стрип-пластика
- танец живота
- джаз-модерн
- фанк-аэробика
- хип-хоп
- риверданс (ирландский степ)
- и др.

КРОССФИТ

- Суть кроссфита заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью.
- В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах, и т. д.

БОСУ

- Босу - относительной новый подвид фитнеса. Получил своё название от тренажера A BOSU Balance Trainer (или BOSU ball - «Босу-мяч»), напоминающего половину резинового мяча (полусфера). Используется с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. Все упражнения в босу выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно

TRX

- Технология, основанная на упражнениях со специальными ремнями и собственным весом. Принцип заключается в работе в частично подвешенном состоянии. Достаточно изменить угол наклона тела, и нагрузка меняется. Групповые занятия делятся на уровни сложности: работа ведется с весом от пяти до ста килограмм.

Тай-бо

- Это актуальный микс из восточных единоборств с их зрелищными ударами и современной аэробики с силовыми элементами.

Body Sculpt

- Этот комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности.

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

- Фитнес-аэробика
- Спортивная аэробика
- Пауэрлифтинг
- Бодибилдинг
- Фитнес-бикини
- Кроссфит
- и др.

ФИТНЕ-АЭРОБИКА

ПО 3-М НАПРАВЛЕНИЯМ:

- КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА
- СТЕП-АЭРОБИКА
- ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА (ФАНК / ХИП-ХОП)

Спортивная аэробика-

синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев

Фитнес как вид спорта БОДИФИТНЕС

- Также «фитнес» существует как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщин

КРОССФИТ

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ

- **Сердечно-сосудистая система:**

- <u>повышение функциональных возможностей ссс за счет:</u>

- увеличение максимально возможной величины ударного объема сердца (УОС), что влечет за собой экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности;

- возрастает артериальное давление,

- ускоряется метаболизм

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ

- Дыхательная система:

- Частота дыхания увеличивается

- Глубина дыхания увеличивается

- Увеличивается сила дыхательных мышц

- Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких

- Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ

Мышечная система:

- Увеличение количества мышечных волокон
- Укрепление мышечного аппарата
- Улучшение кровоснабженя мышечного аппарата

Костная система:

- Укрепление костной системы