Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

« Все части тела должны находиться во взаимном согласии. Это позволяет выполнять то или иное действие. »

Клавдий Гален

« Человек может усилить свою волю и сделать свою душу неуязвимой, а тело – недоступным болезням. »

Парацельс

Клавдий Гален
(ок. 130 — ок. 200)

дневн

Содержание:

- Введение
- Методы коррекции фигуры

1. Шейпинг
2. Аэробика
3. Фитнес
4. Питание

- Основные ошибки
- Последствия методом коррекции телосложения
- Заключение
- Список использованной литературы

- В современном мире все в буквальном смысле помешались на красивом спортивном теле. Оно и понятно, ведь хорошая фигура - это и популярность у противоположного пола, и успех в карьере, и просто хорошее самочувствие.

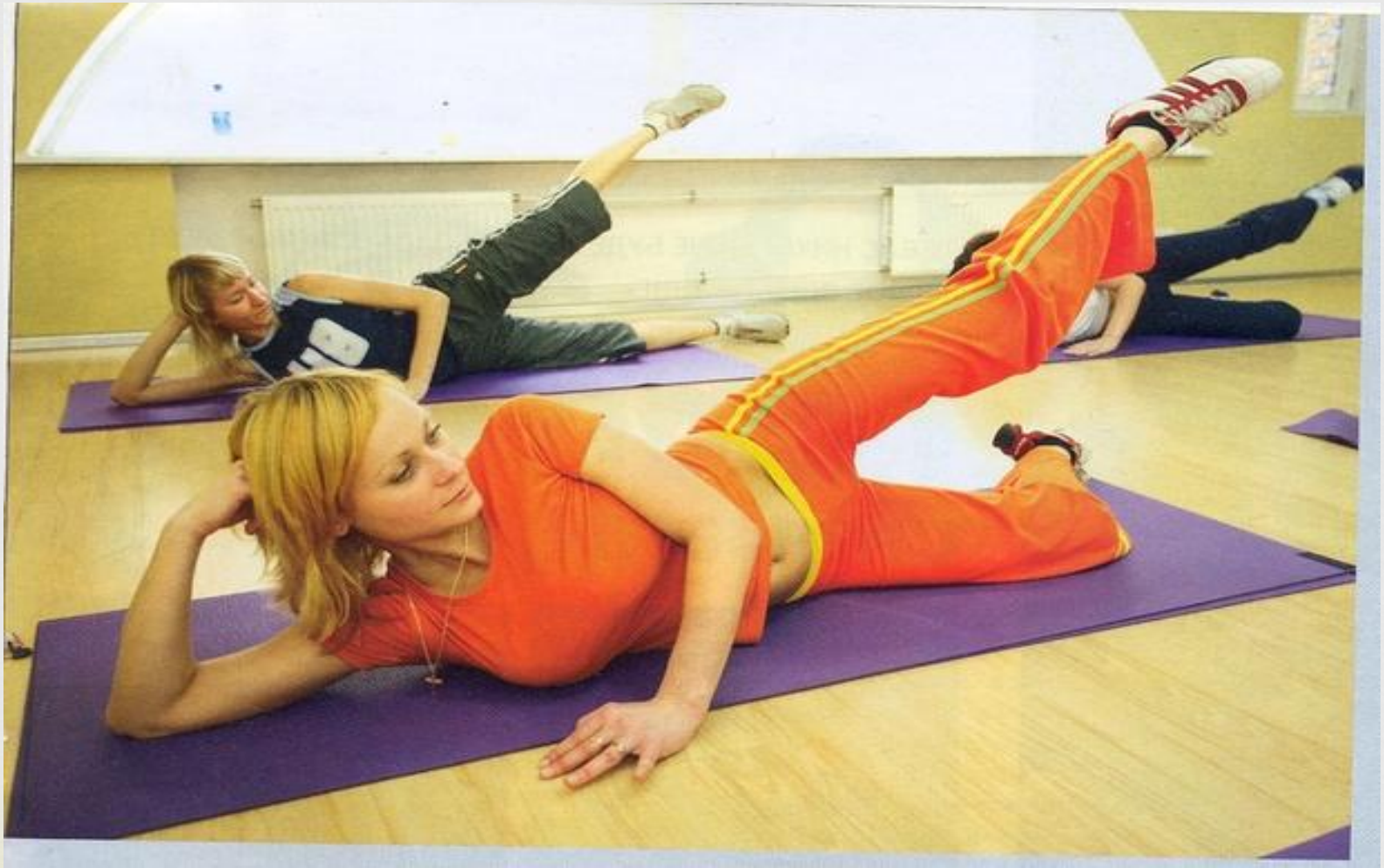
Занятие спортом

Избавлятьс я от лишних жировых отложений

Хорошая фигура

К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. Если ты - новичок на спортивном поприще, то к началу спортивной деятельности надо подходить с удвоенной осторожностью, чтобы не измотать свой организм, и правильно рассчитать для себя уровень нагрузки, будь это занятия хоть фитнесом , хоть аэробикой либо шейпингом.

Шейпинг.



Шейпинг

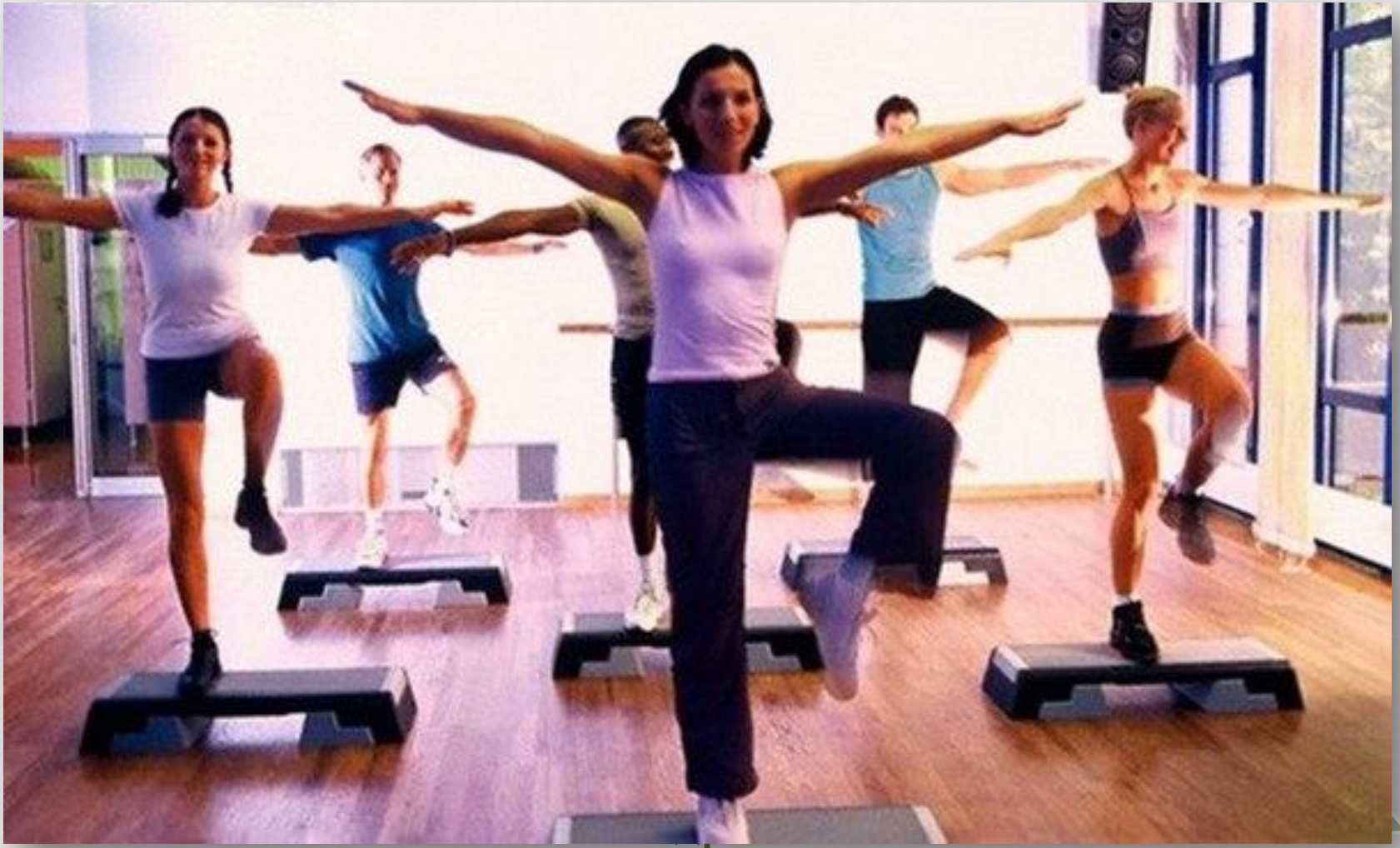
В основе шейпинг-тренировки лежит цикл специальных упражнений, особенностью которых является циклическое повторение одного и того же упражнения многократно.

Темп тренировки умеренный, но повторение одного и того же упражнения может достигать 300 раз. На некоторые группы мышц выполняются по несколько упражнений.

Вследствие выполнения этих упражнений вы будете чувствовать значительное утомление, так и должно быть. Поскольку занятия проходят при небольшой интенсивности, опасности нагрузки на сердце практически нет, а вот потеря энергии колоссальная.

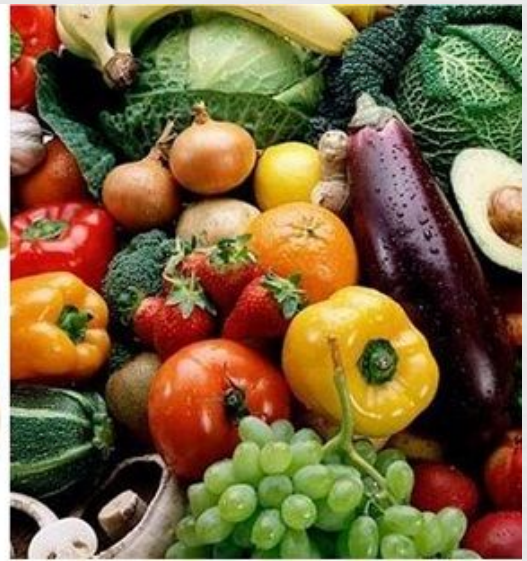
Подход к питанию в шейпинге достаточно специфичен, и вследствие этого жировые отложении мобилизуются не сколько во время самой тренировки, столько в восстановительный период.

Аэробика.



Аэробика.

- При занятиях аэробикой рекомендуется исключение из своего питания животных жиров. Плюс физические нагрузки на тренировках в аэробном режиме способствуют снижению уровня холестерина в организме, активно борются с гиподинамией, а так же просто улучшают настроение.



В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

оздоровительная

прикладная

спортивная

- **Оздоровительная аэробика** - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают р

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений. Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Фитнес.

Питание.

- **Тренировки** - это замечательно, однако следить за тем, чтобы твое питание было как следует сбалансировано, просто необходимо. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает твой организм риску подвержения различным неприятным явлениям, в том числе и заболеваниям.
- Поэтому соблюдение сбалансированного питания - это практически **50 процентов успеха.**

Что ж, из всего вышесказанного остается только сделать соответствующие выводы:

- Шейпинг придуман, прежде всего, для женщин. При чем заниматься им есть смысл в большинстве своем тем женщинам, которые желают прежде всего повысить степень собственной привлекательности, однако не стремятся к лечебному эффекту от тренировок и оздоровлению организма.
- Аэробика направлена, прежде всего, на лечение гиподинамии, укрепление сердечно-сосудистой системы и дает антистрессовый эффект. Кроме того, способствует сжиганию жира.
- Фитнес развивает, прежде всего, физическую силу и увеличивает возможности сердечно-сосудистой системы. А так же улучшает гибкость, помогает прорисовывать красивую фигуру, контролирует вес, улучшает настроение.
- Ну вот, теперь, когда вы все знаете, выбор - за вами!

Основные ошибки в занятиях

Какие только причины не придумывают люди для того, чтобы оправдать свои жизненные неудачи! В том числе это касается и неудач в спортивных достижениях.

- Все физические упражнения делятся на 3 вида**: силовые нагрузки, растяжка мышц (стретчинг) и кардиотренировки.** Все они дают положительный и стойкий результат только в комплексе. Если Вы будете заниматься только одним видом упражнений, то не добьетесь успеха в похудении.

1. Некоторые уделяют все внимание только одному виду упражнений

- **Новичок в фитнесе начинает делать интенсивные нагрузки, направленные именно на мышцы брюшного пресса. Но на самом деле нет такого волшебного упражнения, от которого жир в специфической области начинает быстро таять. Физические тренировки должны затрагивать все мускулы тела. Ведь в организме все взаимосвязано. И если работать только на одну его часть, то жир начнет накапливаться в другой.**

2. Многие уделяют все внимание одной части тела

- Занятия физ. упражнениями требуют регулярности и терпения. Начиная заниматься, не допускайте этих ошибок, и тогда тренировки доставят Вам удовольствие, и результаты будут эффективными и стойкими.

3. Уделяют внимание спорту всего один или два раз в неделю.

- Итак, помни о том, что каждый килограмм твоего веса ежедневно нужно обеспечивать примерно двумя граммами белка, плюс еще около сорока килокалорий туда же.
- Вывод: долой пирожные и шоколадки! Да здравствует диета, то есть правильное, сбалансированное питание!

4.Ты неправильно питаешься.

- А зря, ведь сон - это очень важный процесс, во время которого эффективнее всего восстанавливается организм, поэтому не стоит им пренебрегать.
- Поэтому спи подольше! Это на пользу. Если есть возможность - поспи часик другой днем. Если нет - в любом случае, распланируй свой день так, чтобы на сон приходилось восемь - девять часов - и это как минимум!
- Вывод: ***сон - лучшее восстановление для организма, не пренебрегай им.***

5.Ты не высыпаешься.

- **Тогда бросай.** Нет, правда: по крайней мере, уменьшить дозы стоитЗадумайся еще раз и сделай соответствующие выводы. И хватит уже оправдываться тем, что никотин понижает аппетит, тебе все равно, скорее всего, надо будет систему своего питания строить с чистого листа.
- Вывод: ***веди исключительно здоровый образ жизни, алкоголь и никотин - долой!***

6.Пьешь? Куришь?

Заключение.

Учитывая все правила и советы ,у человека :

- СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
- СОХРАНЯЕТСЯ СТРОЙНАЯ ОСАНКА
- УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ОБЪЕМ И СИЛА МУСКУЛОВ
- СОСТАВ КРОВИ И УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА
- УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

Таким образом, мы ... ческая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу.

Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта

Список использованной литературы

http://uchitelya.com/

http://www.ronl.ru/

http://www.studfiles.ru/

http://www.bestreferat.ru/