

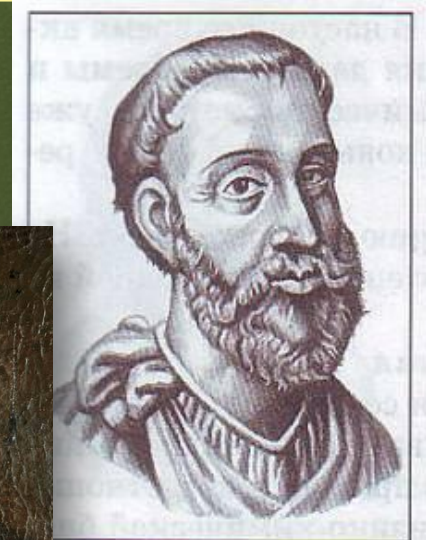
# Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

*« 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)*

# 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

Избавляться от лишних жировых отложений

Хорошая фигура

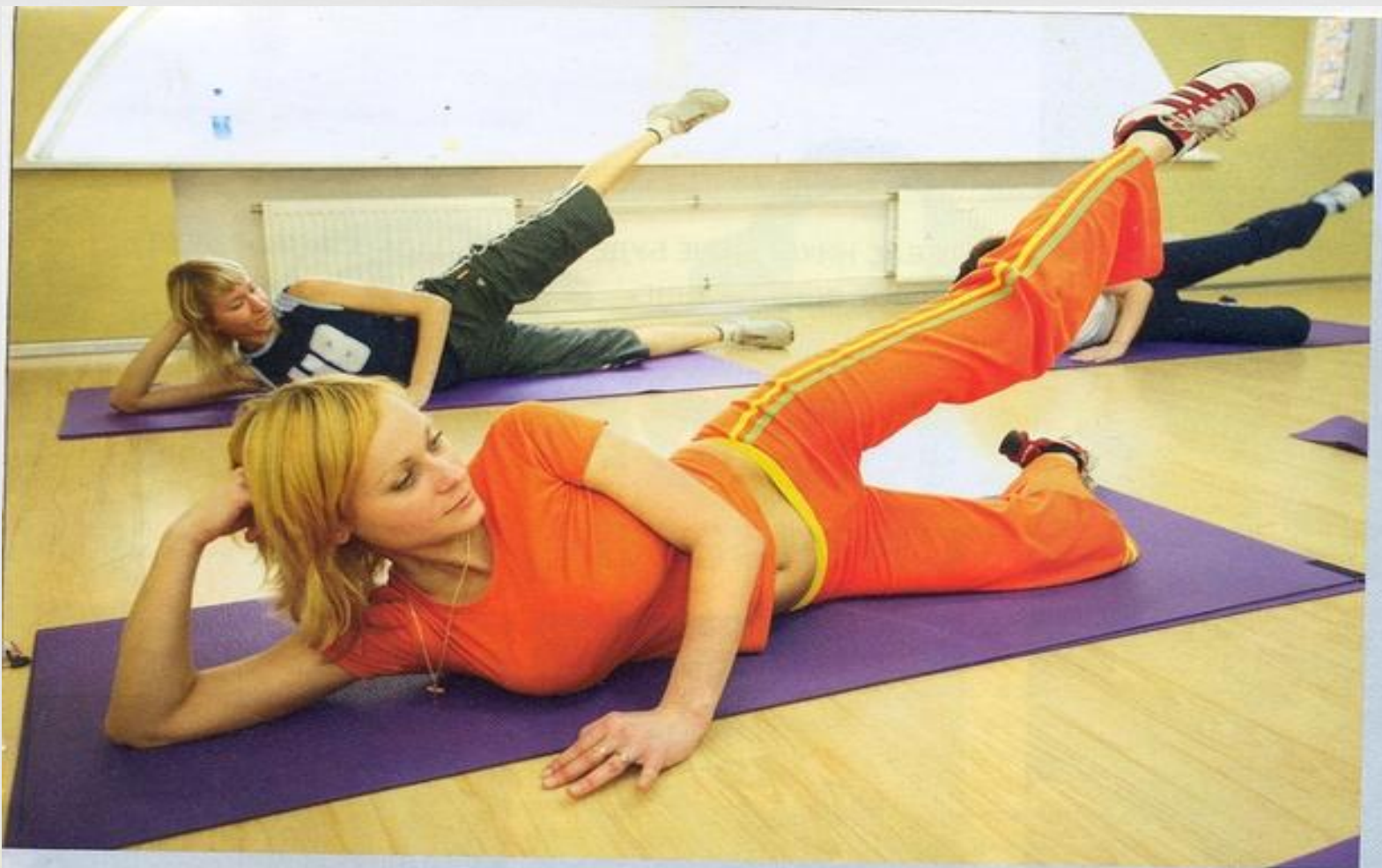






К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. Если ты - новичок на спортивном поприще, то к началу спортивной деятельности надо подходить с удвоенной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

# Шейпинг.



# Шейпи НГ

---



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

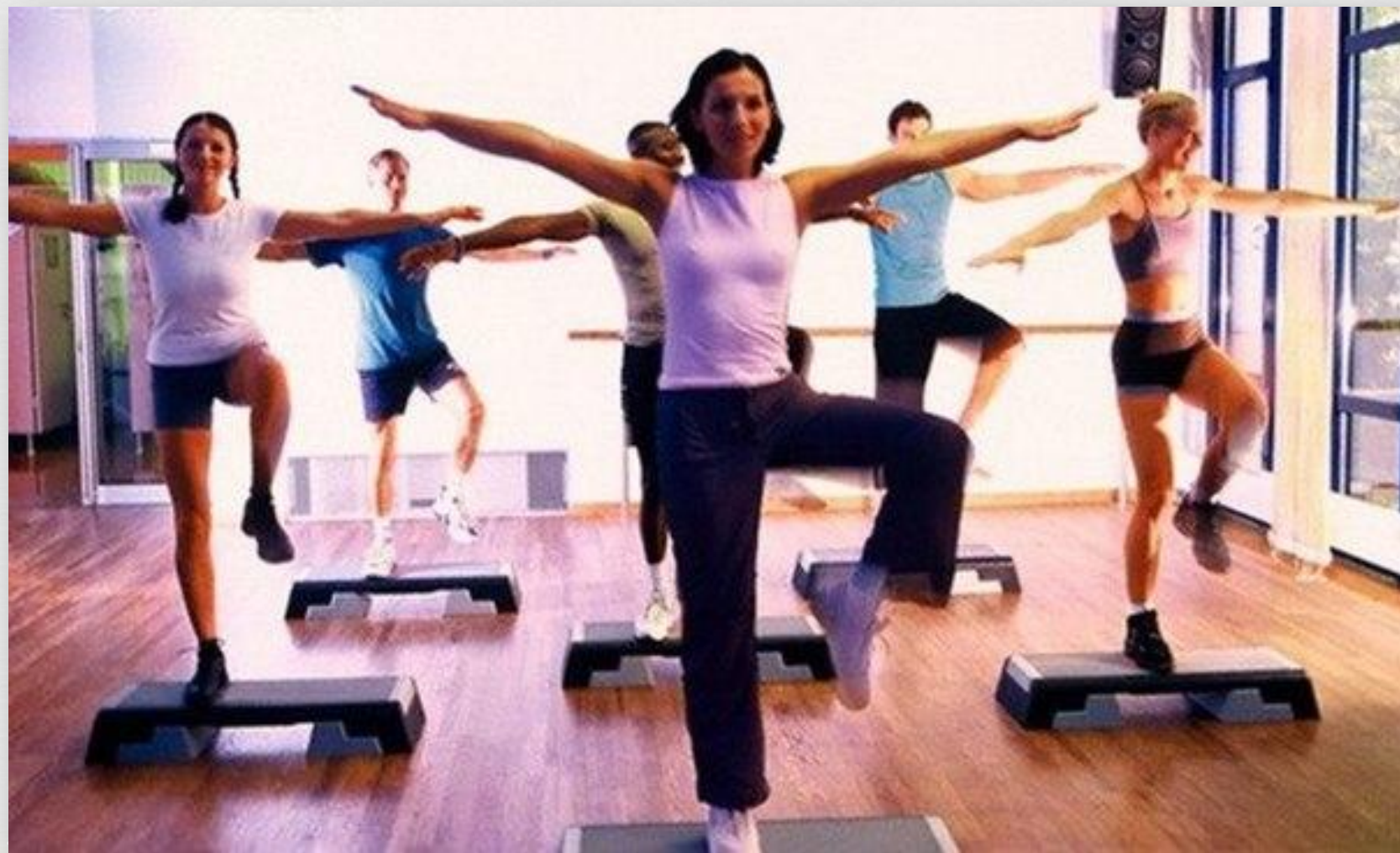
**Темп тренировки умеренный, но повторение одного и того же упражнения может достигать 300 раз. На некоторые группы мышц выполняются по несколько упражнений.**

**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 отложения 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





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.



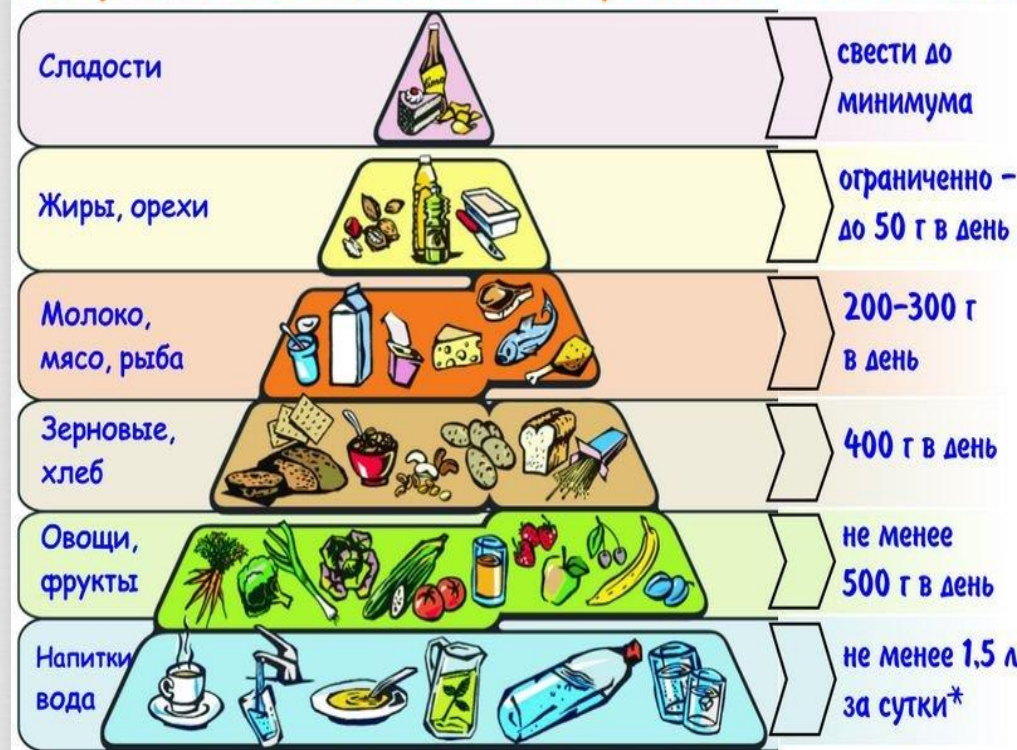


Тренировки - это замечательно, однако следить за тем, чтобы твое питание было как следует сбалансировано, просто необходимо. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает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

Поэтому соблюдение сбалансированного питания - это практически **50 процентов успеха.**

## Питание.

### Пирамида Вашего здорового питания!



\* при наличии заболеваний - уточнить у врача



# 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.

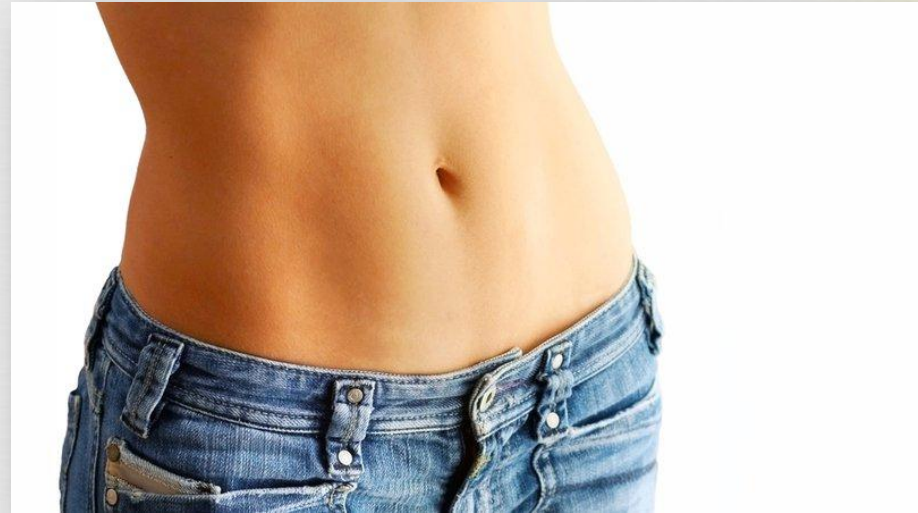
□ Все физические упражнения делятся на 3 вида: **силовые нагрузки, растяжка мышц (стретчинг) и кардиотренировки.** Все они дают положительный и стойкий результат только в комплексе. Если Вы будете заниматься только одним видом упражнений, то не добьетесь успеха в похудении.



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 раза 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 высыпаясь.

□ **Тогда бросай.** Нет, правда: по крайней мере, уменьшить дозы стоит. Задумайся 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, **мускулатура** и **спортивная** культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу.



# Список ИСПОЛЬЗОВАННОЙ литературы

<http://uchitelya.com/>

<http://www.ronl.ru/>

<http://www.studfiles.ru/>

<http://www.bestreferat.ru/>