

Для чего нам фитнес?

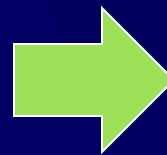


- Чтобы улучшить показатели физического здоровья

- **А что улучшается при занятиях фитнесом?**

- Мышечная выносливость
- Силовые показатели
- Ограниченная аэробная выносливость
- Химические составляющие организма
- Ускоренный метаболизм во время отдыха
- Целостность и крепость костей
- Ускоренный жировой и углеводный обмен

- Доставка питательных веществ в клетки организма
- Кровяное давление
- Жировая составляющая крови
- Психологический аспект
- Социальная адаптация



- Общее укрепление и выносливость сердечнососудистой системы
- Укрепление мышечных составляющих:
 - анаэробная выносливость
 - сила
 - взрывная сила
 - скорость
 - ловкость
 - гибкость
- Нервная система мышц:
 - координация
 - мышечная моторика
 - точность
 - скорость реакции

