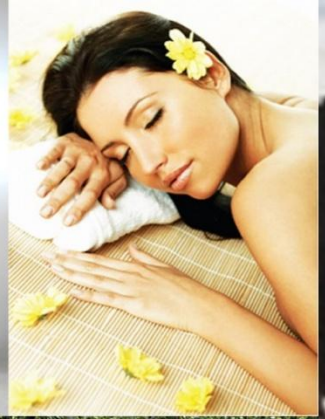
Инновационные виды занятий в оздоровительном фитнесе

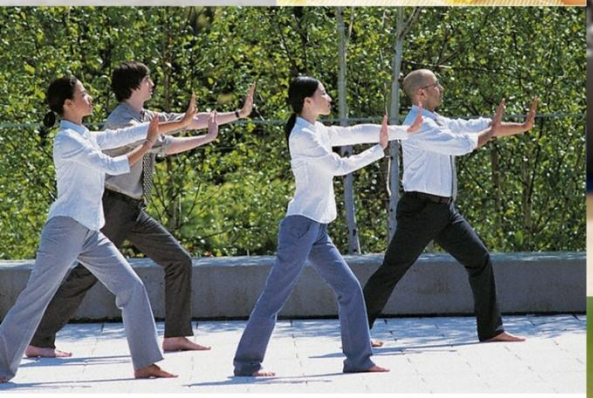
FITNESS
ФИТНЕС

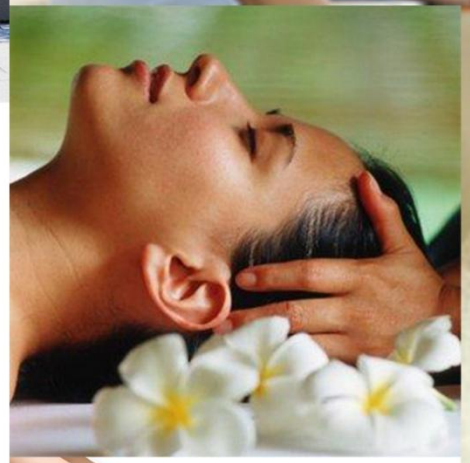
- Система мероприятий, обеспечивающая общую (а не только физическую) готовность человека к обеспечению эффективной деятельности и ситуациям, требующих мобилизации физических и духовных сил

WELLNESS

- **Wellness** - это здоровый образ жизни, здоровье тела, разума, души и отношений
- **Wellness** - это баланс тела и разума, гармония души и интеллекта, это психическое и социальное равновесие. Это баланс, которого невозможно достичь без серьезного изменения своего образа жизни: питания, привычек, отношения к себе и к окружающим людям
- **Wellness** - это отказ от вредных привычек и правильное питание без изнурения организма диетами
- **Wellness** - это позитивное отношение к себе и достижение согласия с самим собой







Групповые фитнес-программы

- аэробные
- силовые (силовая выносливость)
- функциональные
- «Разумное тело»
- танцевальные
- боевые искусства
- outdoor программы
- аква

Аэробные программы

- классическая аэробика
- танцевальная аэробика
- аэробика с использованием элементов восточных единоборств
- с использованием различного оборудования:
  a) степ-аэробика
  b) слайд-аэробика
  c) фитбол-аэробика
  d) кардио-джимстик…
- для различных уровней подготовленности:
  a) занятия для начинающих
  b) занятия для (средне)подготовленных

Степ-аэробика

- вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения аэробики на степ-платформе, используя перемещения вокруг и через платформу, прыжки, танцевальную хореографию и силовые упражнения.
- *изобретательница степ платформы - американка Джин Миллер. Получила травму колена в 80-х и приспособила для тренировок на восстановление ступеньки крыльца своего дома. В 1989 году компания Рибок совместно с Джин Миллер разработала и распространила программу Степ Рибок*

Слайд-аэробика

- (от англ. slide - скользить) - вид аэробики с использованием специального коврика размером 183 х 61 см. Во время занятий на обувь надеваются специальные носки, которые позволяют выполнять упражнения, напоминающие движения конькобежца, лыжника или роллера. Возникла она сравнительно недавно - в конце 90-х годов

Популярные групповые форматы кардио-тренировок

- **на велотренажерах (спиннинг/сайклинг)** - групповая тренировка на специальных велотренажерах, имитация групповой шоссейной гонки. Это один из наиболее эффективных способов борьбы с лишним весом и тренировки сердечнососудистой системы.

Существует несколько видов тренировок: Basic Training, Racing, Interval, Recovery, у каждой – свои цели и задачи

Популярные групповые форматы кардио-тренировок

- RealRyder

Популярные групповые форматы кардио-тренировок

- **KrankCycle от Matrix и Johnny G** - инновационный велотренажер для рук и плечевого пояса

Популярные групповые форматы кардио-тренировок

- **на механических беговых дорожках**

(H.E.A.T. Program - High Energy Aerobic Training, Striding)

Силовые направления групповых программ

- по мышечным группам
  a) тренировка всех мышечных групп
  b) тренировка нижней/верхней части тела
  c) тренировка пресса…
- с весом собственного тела или с использованием различного оборудования
  a) штанги
  b) гантели, бодибары
  c) амортизаторы

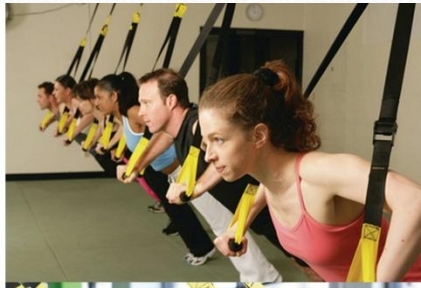
Функциональные тренировки

- с весом собственного тела
- с различным оборудованием
  a) гантели, амортизаторы, бодибары, степы, слайды
  b) мячи разного веса/диаметра
  c) слайды
  d) нестабильные поверхности (коры, BOSU)

Функциональные тренировки

- **Функциональный тренинг TRX** – революционная система упражнений на специальных подвесных петлях.

TRX – бренд американской компании Fitness Anywhere. Впервые практиковаться с помощью этого оборудования начали в спецназе ВМС США. Движения, используемые в тренировке, имитируют реальные движения, они улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большое количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат



Функциональные тренировки

Новинки оборудования в функциональном тренинге

- нецентрированные фитболы
- нецентрированные утяжеленные мячи
- gliding
- гири

Функциональные тренировки

- Gymstick – гимнастическая палка с амортизатором. С ней Вы можете имитировать любое упражнение со свободными весами. Используется в аэробике, силовом и функциональном тренинге, пилатесе и реабилитации.

Сопротивление легко регулируется даже во время выполнения упражнений.

Функциональные тренировки

- **JUKARI Fit to Fly** - программа, разработанная брендом Reebok совместно с известной цирковой компанией – Cirque du Soleil. Упражнения составлены таким образом, что доступны для всех, независимо от уровня физической подготовки. Тренировка по новой программе проходит с использованием специально разработанного оборудования – FlySet. Во время занятия человек испытывает неповторимое ощущение полета, в то время как его тело получает физические нагрузки, направленные на растяжку и укрепление мышц. Все это обеспечивается одновременными кардио- и силовой нагрузкой, а также тренировкой вестибулярного аппарата.

GRAVITY®

GROEPSFITNESS : : PILATES : : PERSONAL TRAINING : : REVALIDATIE

GRAVITYGroup® GRAVITYPilates® GRAVITYPersonalTraining® GRAVITYPost-rehab®

FreeMotion

Популярные Mind&Body программы

- **Пилатес** - относится к направлению фитнеса «Body & Mind» (Разумное Тело), соединяет в себе западные и восточные элементы осознанного отношения к движению

Основной упор делается на приобретение необходимых в жизни навыков нахождения и удержание правильного положения тела (позвоночника) в пространстве, проработку глубоких мышц, развитие гибкости, эластичности связок. Изобретен Джозефом Пилатесом в начале прошлого века

Джозеф Пилатес демонстрирует упражнение на своем

80-летний Джозеф Пилатес выполняет упражнение на растягивание!

Малое оборудование для Пилатеса

- Miniball
- Fitball
- Ring
- Band
- Foarmroller
- Bosu
- Gymstick…

Пилатес – Большое оборудование

- Reformer Allegro
- Cadillac Pilates Reformer
- Wunda Chair
- Spine corrector

Популярные Mind&Body программы

Антигравити йога - модное и совершенно новое направление фитнеса придумал Кристофер Харрисон – известный в Америке танцор, хореограф, продюсер, постановщик, режиссер, спортсмен и персональный тренер знаменитостей.

Гамак – это упрощенная, облегченная трапеция, которая позволяет без специальной, как у воздушных гимнастов, подготовки работать в воздухе.

Танцевальные программы

- спортивные танцы
- восточные танцы, индийские танцы…
- классика, джаз, модерн
- contemporary, контактная импровизация
- стрип-пластика
- хип-хоп, house
- locking, popping, c-walk, krump, dancehall, break-dance…
- waaking, voeging

Pole-dance

- акробатический танец вокруг шеста, одно из новейших направлений в фитнесе, совмещающее элементы танца с интенсивной спортивной тренировкой

Аквафитнес

- плаванье
- игры и развлечения
- аква-аэробика

Аква-аэробика

- пояса, перчатки, noodles
- гантели, штанги
- степ, hydroryder…

Outdoor-программы

- **Nordic Walking** - северная, или «скандинавская», ходьба.
- *Феномен появился около 70 лет назад в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме круглый год, даже вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя ходьбу с лыжными палками*

Outdoor-программы

- **Fitness Boot Camp**

Благодарю за внимание!