

«Костромской автодорожный колледж»

Презентация на тему «Бодибилдинг»

Выполнил: Горев А.Н
Проверил: Ипатова И.А

IRON MAN

BODYBUILDING.com

2011

IRON MAN '07 BACKSTAGE

Содержание презентации

- Понятие «бодибилдинга»
- Разновидности
- 3 главные вещи в жизни бодибилдера
- Возраст не помеха
- Преимущества
- Великие люди

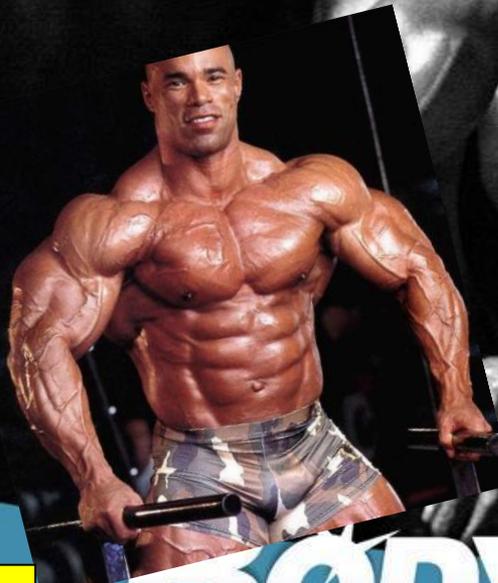
BODYBUILDING.com

IRON MAN

IRON MAN '07 BACKSTAGE

Понятие

- **Бодибилдинг** (строительство тела) или культуризм — процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с гантелями, гирями, штангой и другими нагрузками, отягощениями и приема высокоэнергетического питания с повышенным содержанием белка, достаточного для гипертрофии мышечных волокон.



К
содержани
ю

BODYBUILDING.COM

IRON MAN '07 BACKSTAGE

Разновидности

- **Массовый** - бодибилдинг, предназначенный для набора сухой мышечной массы путём быстрого выполнения упражнений с короткой амплитудой движений с большими весами с постепенным их увеличением.



- **Рельефный** - бодибилдинг, предназначенный для улучшения формы, рельефа и прорисовки каждой группы мышц атлета. Тренировка на рельефность предполагает динамическую работу с небольшими отягощениями и максимальным количеством повторений.



К
содержани
ю

N



IRON MA... BACKSTAGE

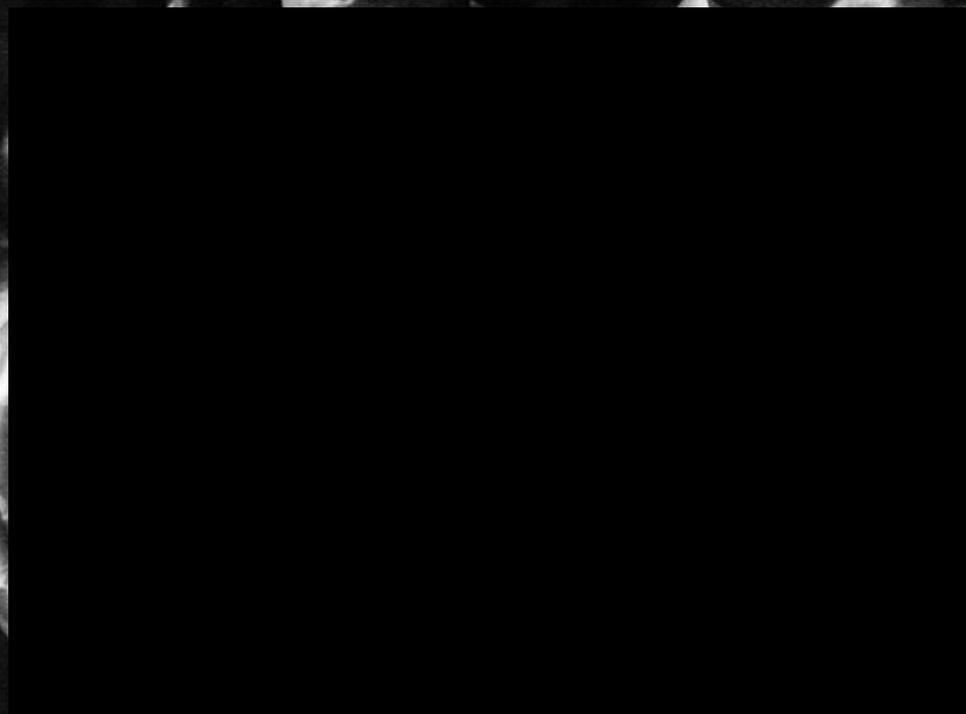
Главные вещи

1. Правильное, сбалансированное и своевременное питание
2. Правильный тренинг
3. Здоровый сон не менее 8 - 9 часов в сутки



К
содержани
ю

Заниматься спортом можно в
любом возрасте



К
содержани
ю

BODYBUILDING.com

IRON MAN

IRON MAN '07 BACKSTAGE

Преимущества регулярной тренировок

- Улучшение рельефности и увеличение сил организма
- Улучшение обмена веществ
- Снижение рисков сердечно -сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления
- Улучшения самочувствия и настроения
- Снижения риска заболевания раком и многое другое

BODYBUILDING.com

IRON MAN

IRON MAN '07 BACKSTAGE

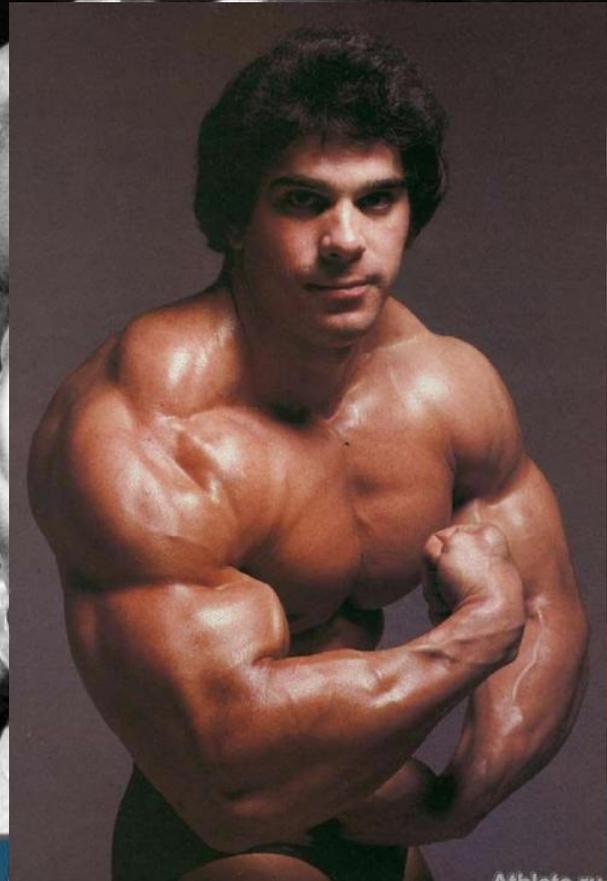
Великие люди

Арнольд Шварцнеггер

Луи Ферриньо



Arnold Schwarzenegger



Athlete.ru

К
содержани
ю

Кевин Леврон

Лари Скотт



К
содержани
ю

BODYBUILDING.com



IRON MAN '07 BACKSTAGE

Спасибо за просмотр!

Занимайтесь спортом!

Будьте здоровы!

IRON MAN

BODYBUILDING.com

IRON MAN '07 BACKSTAGE

К
содержани
ю