

# ПРОЕКТ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

АВТОР ПРОЕКТА      Студенческий  
проект.

# КАК ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

- С точки зрения спортивной медицины все фитнес упражнения можно разделить на 5 групп.



# 1. ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ.

- Улучшает сердечную деятельность и кровообращение.
- Это все виды танцевальных направлений аэробики, силовые тренировки, степ аэробика, спининг.



# СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Укрепляет и развивает мышцы увеличивает их объем.
- Силовые тренировки с отягощениями.



# ТРЕНИРОВКА СКОРОСТИ

- Совершенствует способность выполнить короткое и очень быстрое движение.
- Танцевальная аэробика.



# ТРЕНИРОВКА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.

- Делает движение более точными и уверенными.
- Так же все виды танцевальной аэробики





# ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ.

- Улучшает эластичность мышц и суставов.
- Пилатес, калланетика, стрейчинг.



# Стрейтчинг

Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц и связок. Стрейтчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Повышение гибкости основной эффект стрейтчинга.





# ЙОГА



Йога-это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело связано с разумом, а ум связан с душой.

Йога складывается из 3 основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются “асанами”.
2. Дыхательные упражнения.
3. Работа с нашим сознанием.

# ПИЛАТЕС

**Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы**

