

Кто может прийти в тренажерный
?зал



- В зал может прийти кто-угодно, все хотят заниматься фитнесом.
- И это здорово, но цели разные, как и люди.





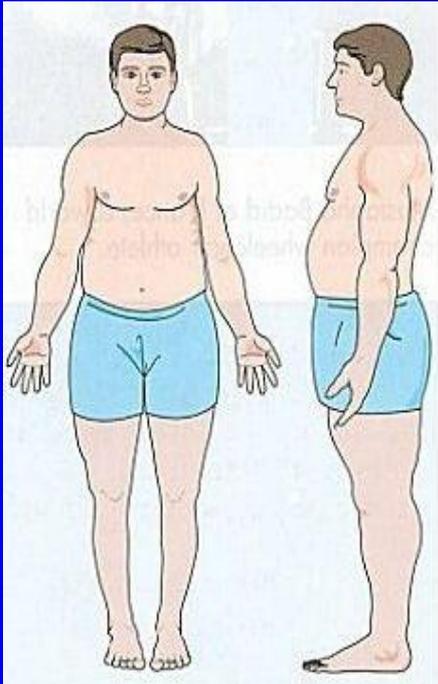
...каждый думает о своем



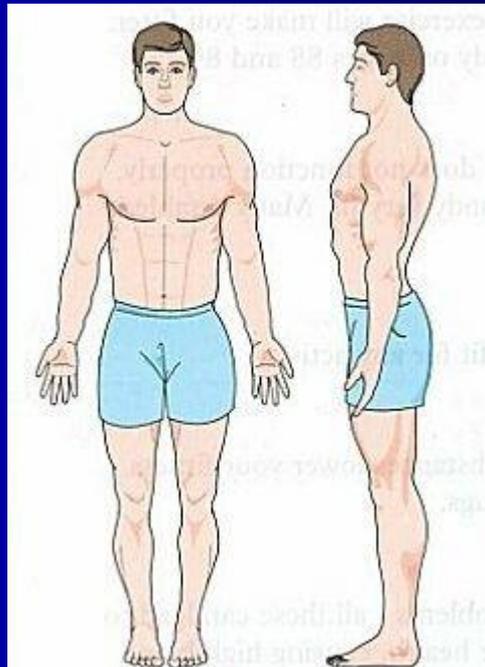
Различия между людьми – принцип индивидуальности

- По строению тела:
экторморф
мезоморф
эндоморф

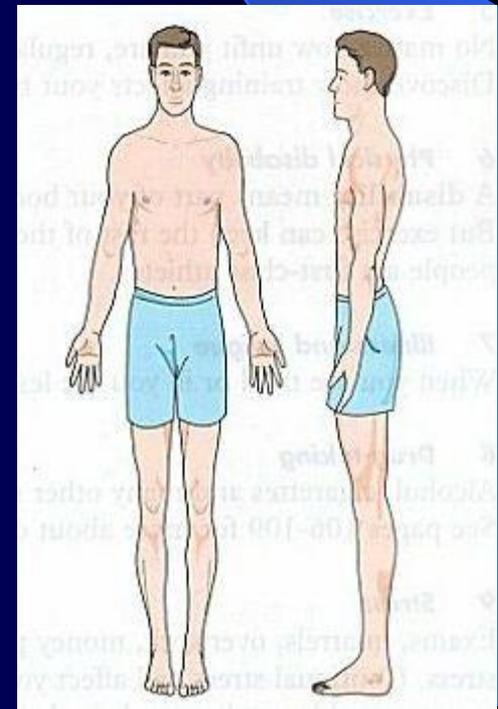
ЭНДОМОРФ



МЕЗОМОРФ



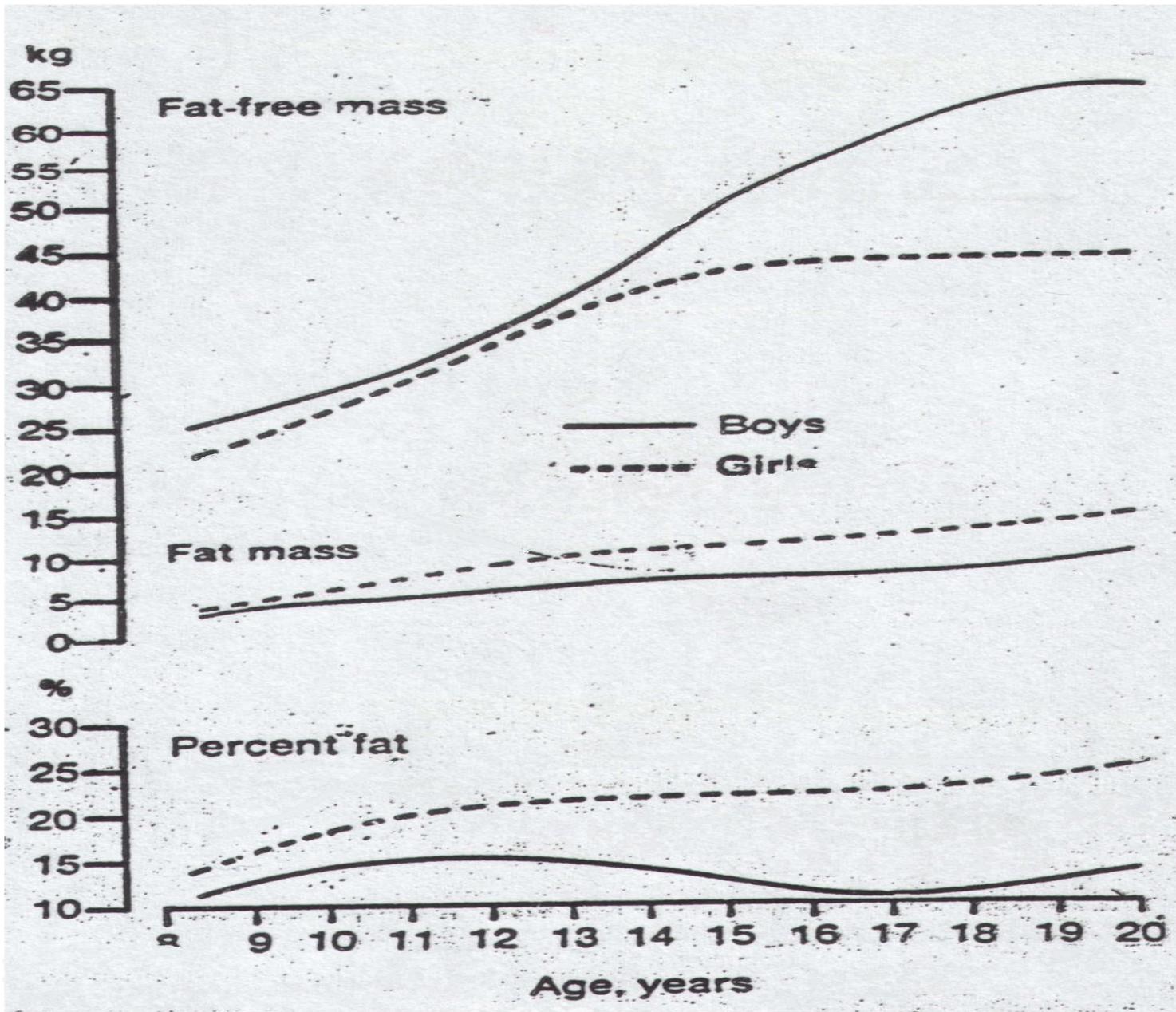
ЭКТОМОРФ



- по расовому, половому признаку и социальному статусу
- по психологическим и возрастным параметрам
- дети \ подростки \ молодежь
- взрослые \ пожилые
- больные
- реабилитация \ инвалиды
- с нарушениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата
- спортсмены
- Бодибилдеры и тяжелоатлеты

Дополнительные различия

- Необходимость построения индивидуальных тренировочных программ
- Различия в анатомическом строении и физиологии
- Рост, вес, ширина, размер мышечных волокон,
- Ширина плеч, ширина таза
- Различия в силовых показателях
- Различия на гормональном уровне
- Различия в уровне общего образования



Growth, Maturation, and Physical Activity

