

?Для чего мы занимаемся фитнесом



Улучшение физических показателей
Выполнение спектра и вида нагрузок
Улучшение аэробных и силовых
показателей
Принцип специфичности



Улучшение сердечнососудистой системы

- Сердечный объем
- Эластичность сосудов
- Объем крови
- Количество эритроцитов



*Нормализация работы
сердечнососудистой
системы, снижение
факторов болезни
сердца, сосудов и
дыхания*

предупреждаем

- Сахарный диабет
- Раковые заболевания
- Депрессивные состояния
- Остеопороз
- Инсульт мозга
- Хроническую усталость
- Инфаркт миокарда
- Гипертонию

Изменение клеточной структуры

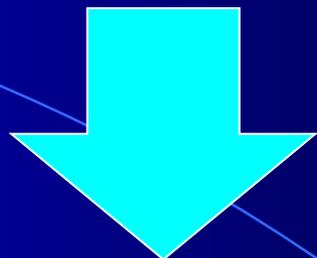
- Рост мышечной массы
- Рост белковой составляющей
- Рост количества и размеров митохондрий
- Уменьшение жировой составляющей
- Увеличение количества гликогена
- Увеличение АТФ и $VO_2\max$
- Увеличение количества сосудов в мышце, кровоснабжения в целом
- Специфический принцип: стали сильнее, стали гибче, стали выносливее.

- Улучшение функциональности мышц
сила
энергетика
выносливость



- Улучшение гибкости и хода движения
- Укрепление опорно-двигательного аппарата

Кости, связки, сухожилия, хрящи



Предупреждение ортопедических проблем:
переломов, порывов мышц, сухожилий и связок.
Увеличение хода движения в суставах,
предупреждение болезней связочного аппарата и
суставов, болей в спине, остеопороза.

Поддержание нормального веса тела

- Расход энергии
- Регуляция аппетита
- Ускорение метаболизма





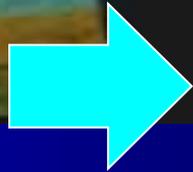
JESSICA, 5, 230 LBS.
FORMER GUEST; WEIGHS MORE THAN
5 TIMES THE AVERAGE 5 YEAR OLD!

maury

Fat Bad SLIM!



YOU'VE COME A LONG WAY, BABY



**PARENTAL
GUIDANCE**
EXPLICIT LYRICS

!И еще

- Телесное самовоспитание: эстетика тела, правильное питание, прекращение курения и питья алкоголя.
- Психологические факторы: снижение тревоги, депрессии, душевного дискомфорта, повышение настроения, самоконтроля, ускорение гормональных процессов тела (адреналин, эндорфины). Общение с друзьями.
- Правильное использование свободного времени.

