

# ?Для чего мы занимаемся фитнесом

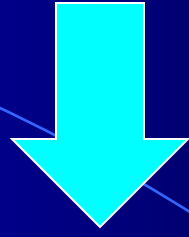


Улучшение физических показателей  
Выполнение спектра и вида нагрузок  
Улучшение аэробных и силовых  
показателей  
Принцип специфичности



## 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

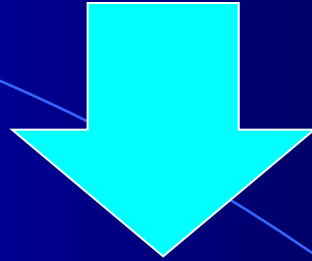
- Рост мышечной массы
- Рост белковой составляющей
- Рост количества и размеров митохондрий
- Уменьшение жировой составляющей
- Увеличение количества гликогена
- Увеличение АТФ и  $VO_2\max$
- Увеличение количества сосудов в мышце, кровоснабжения в целом
- Специфический принцип: стали сильнее, стали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

- Улучшение функциональности мышц  
сила  
энергетика  
выносливость



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

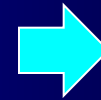
Кости, связки, сухожилия, хрящи



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





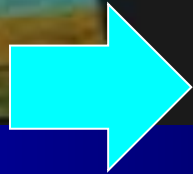
**JESSICA, 5, 230 LBS.**  
**FORMER GUEST; WEIGHS MORE THAN**  
**5 TIMES THE AVERAGE 5 YEAR OLD!**

**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.

