

# Мастер класс «Фитнес»



Работа выполнила:  
Ковалёва Милана

Фитнес — это популярная методика оздоровления организма, позволяющая снизить вес, приобрести желаемые формы, и надолго закрепить результат, сочетая как активные тренировки, так и правильное питание.



***Силовые тренировки.*** Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель. Такая тренировка считается одной из наиболее интенсивных и выматывающих.



# ***Аэробные направления.***

Кардиотренировки, предназначенные для  
повышения выносливости организма и  
снижения веса. Как правильно  
лпитательные, и интенсивные.

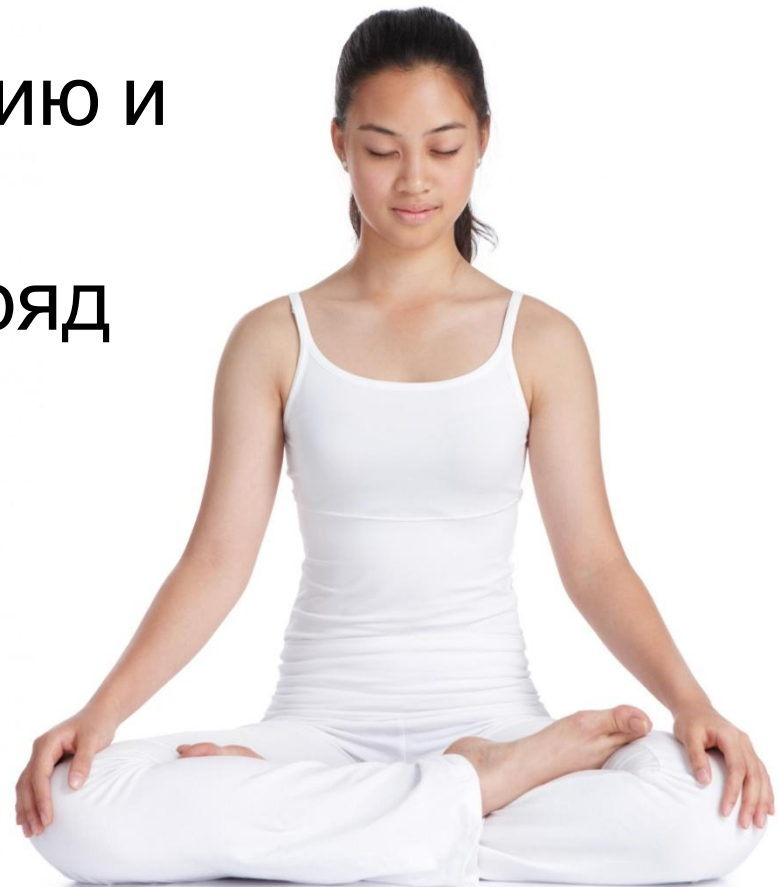




## ***Танцевальный фитнес.***

Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок.

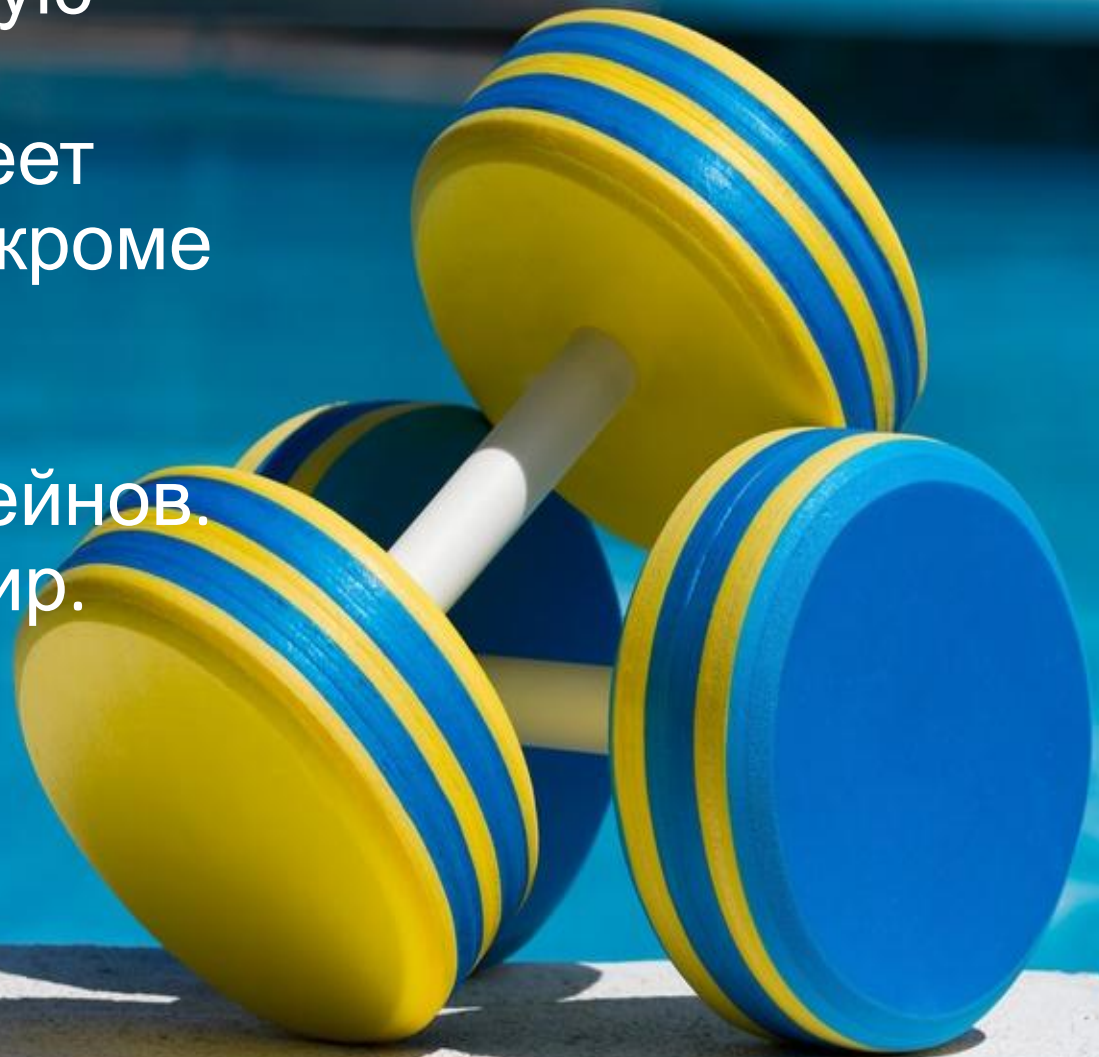
***Мягкий фитнес.*** Занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле.





## ***Аква. Фитнес в воде.***

Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, суставы и практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на хлор, используются для дезинфекции бассейнов. Отлично сгоняет жир.



## ***Правила результативной тренировки:***

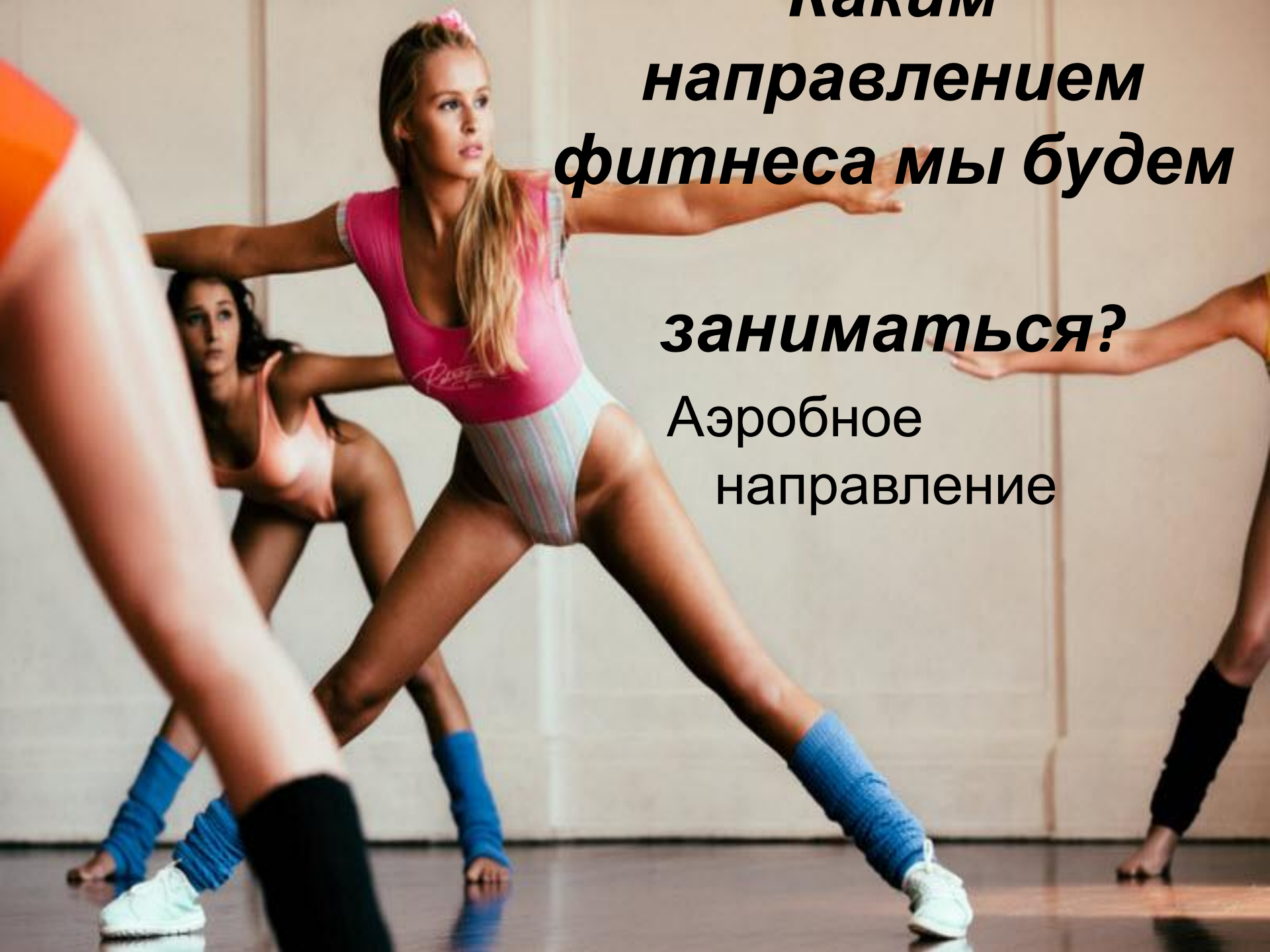
- Подготовка к занятиям должна быть постепенной. При слабой тренированности мышц начинать стоит с малой нагрузки, постепенно переходя к более сложным упражнениям;
- Начинать тренировку всегда нужно с разминки, чтобы тело постепенно «включилось» в процесс, а заканчивать постепенной растяжкой мышц;
- Питаться следует регулярно и часто небольшими порциями;
- Вода необходима организму постоянно. За день выпивайте 1,5-2 литра воды;
- Выбор одежды должен учитывать вид выбранного фитнеса. Одежда должна быть максимально легкой из натуральных материалов.



# ***Почему выбрала проводить именно этот мастер класс?***

Так как я занималась  
спортивной  
акробатикой около 5  
лет, мне бы  
хотелось  
поделиться с вами  
своими познаниями  
в этой области.





**Каким  
направлением  
фитнеса мы будем**

**заниматься?**

**Аэробное  
направление**

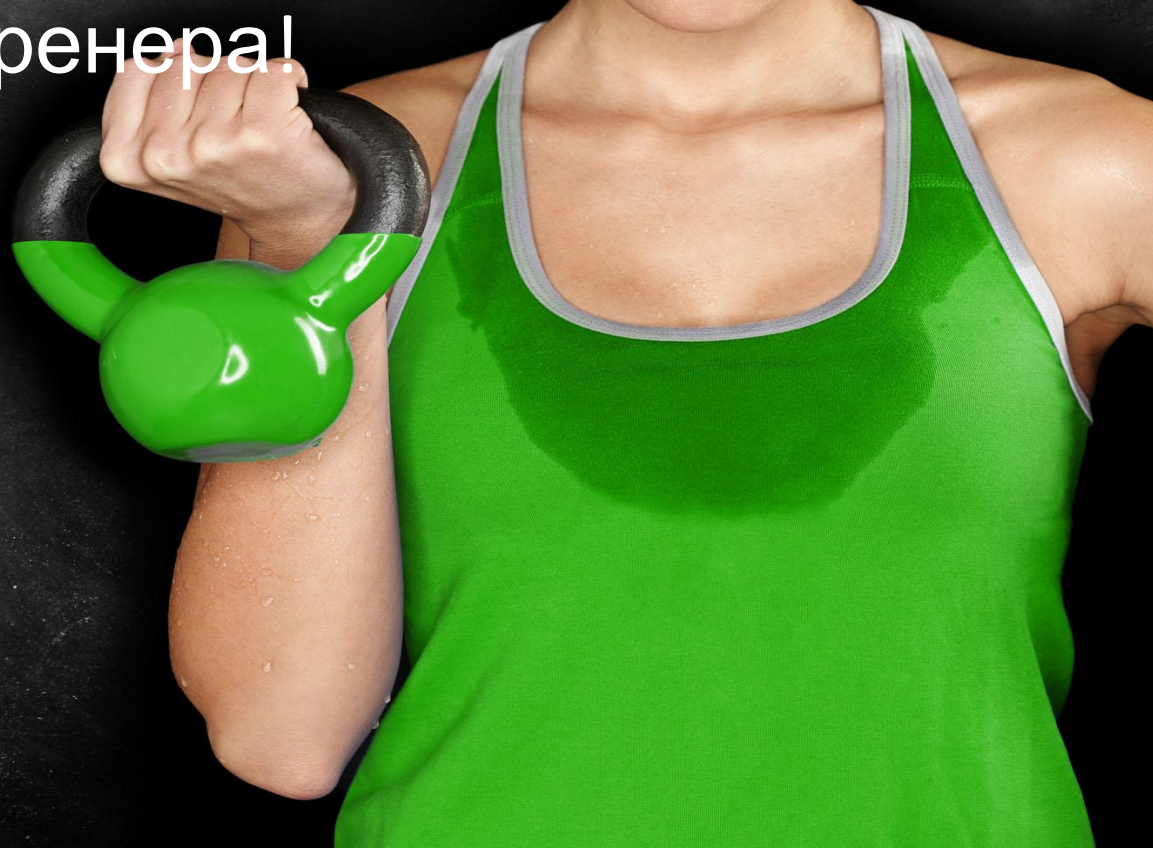
# ***Для занятия фитнесом главное:***

- Удобная форма





- Хочешь добиться успеха в спорте? - Никогда не откладывай на потом! Начни сегодня! Слушайся тренера!



Спасибо за внимание!

