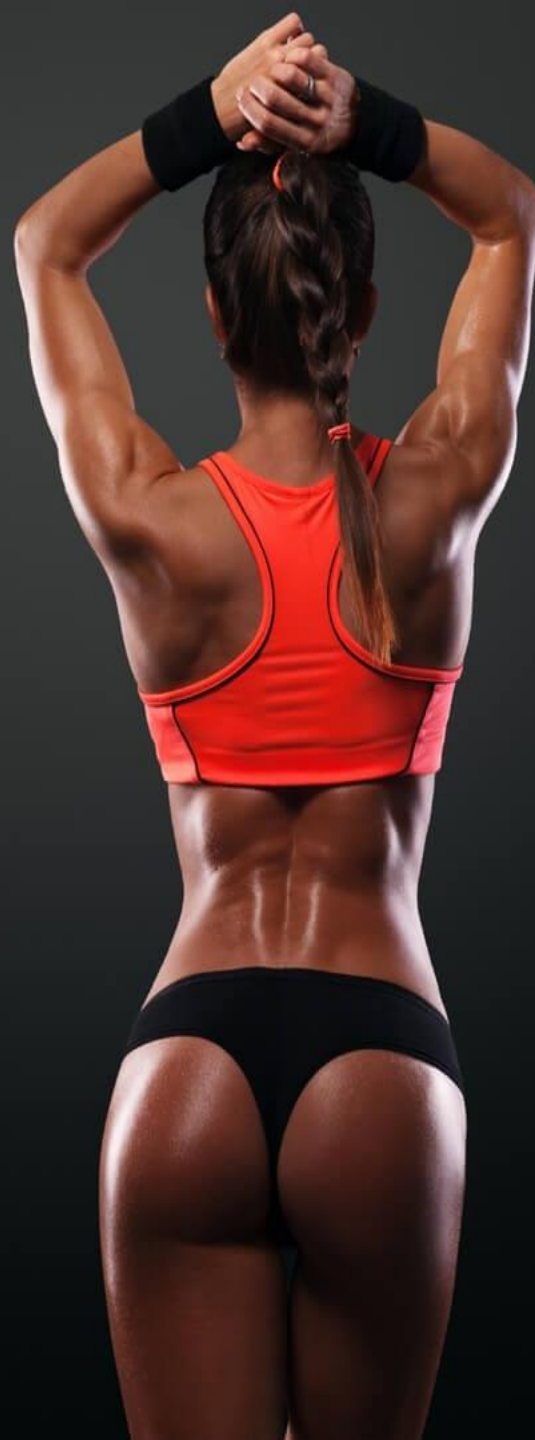


Мастер класс «Фитнес»



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
питаться, и интенсивные.

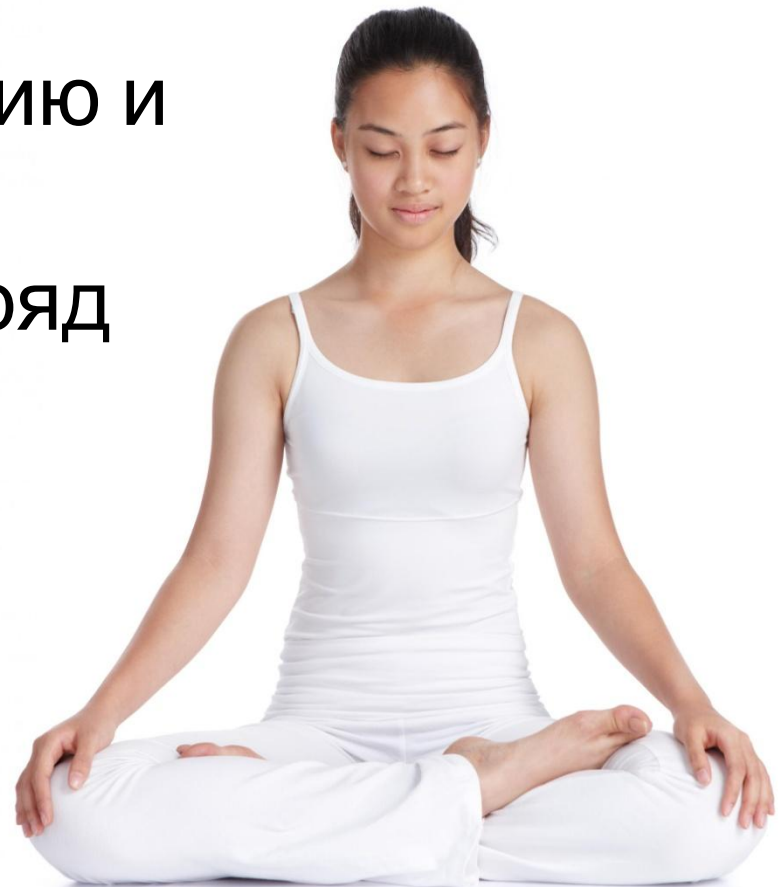




Танцевальный фитнес.

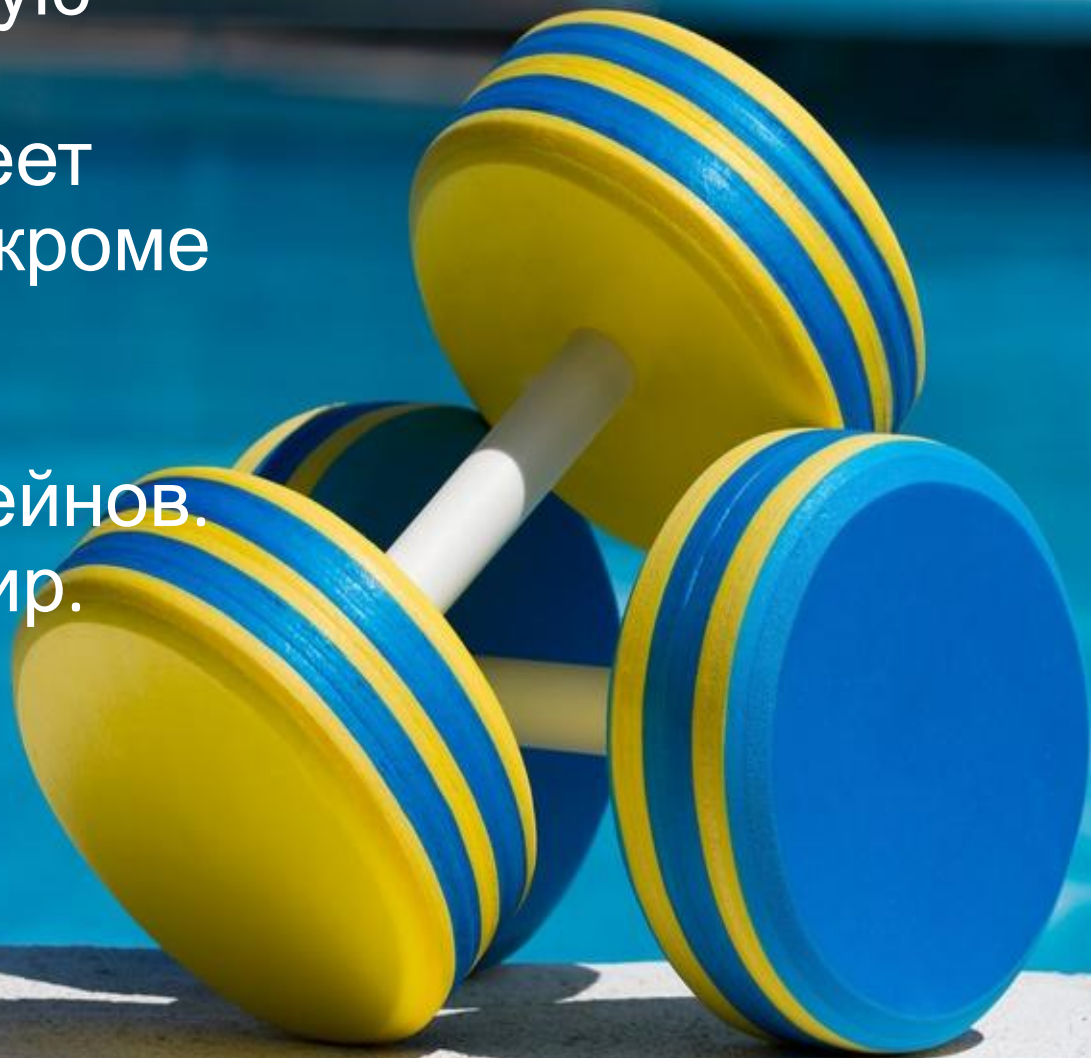
Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок.

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.



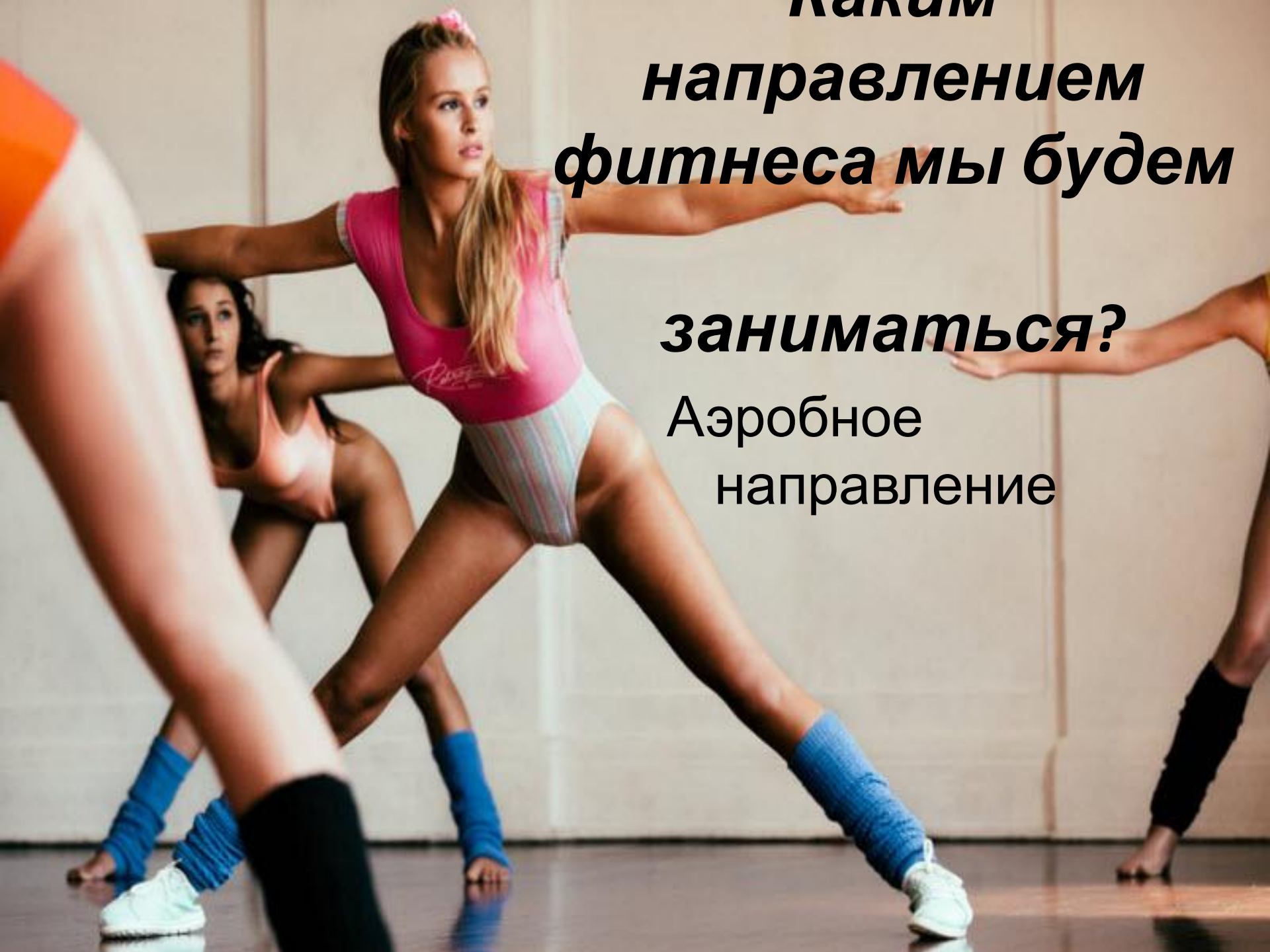
Правила результативной тренировки:

- 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!

