


АКТИВНОСТИ ВЭЛНЭС: ФИЗИЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ

ORIFLAME
SWEDEN

The background features several large, stylized, wavy patterns made of small dots in various colors like orange, pink, yellow, and blue. Interspersed among these patterns are various numbers and symbols, including '3', '8', '4', '5', '0', and a percentage sign '%', all rendered in a dotted, pixelated style.

Физические активности:
Зумба
Бодифлекс

Зумба

Стенд можно назвать Zumba Fitness Party, так представляют эту активность в фитнес-клубах, т.к. вся тренировка зумбы проходит под феерическую музыку, больше напоминающую музыку вечеринок



Зумба

Рекомендации по организации активности:

- небольшая открытая площадка
- магнитофон (на батарейках/от сети)

Выбор ведущего:

- по возможности рекомендуем договориться о проведении активности с тренером какого-либо фитнес-клуба вашего города.
- Консультант команды Лидера, который занимался зумбой в фитнес-клубе/самостоятельно.

Если за эту активность отвечает непрофессиональный тренер, рекомендуется заранее выбрать музыку и разучить небольшую связку движений для разучивания с участниками флешмоба.

Зумба

Музыка: Музыка для зумбы не ограничивается лишь характерными для латиноамериканского континента мелодиями. Современные тренировки зумба проводятся под микс из сальсы, хип-хопа, фламенко, мамбы, меренге и других танцевальных движений в сочетании с аэробикой и даже элементами балета.

Зумба – это идеальное сочетание танца со спортом. Поэтому, если вы желаете избавиться от лишних килограммов, подтянуть свое тело и привести в тонус мышцы, а во время тренировок получать удовольствие – этот вид фитнеса, как раз то, что вам нужно.

Тренировки в стиле зумбы – это энергичный танцевальный фитнес, который поднимает настроение, помогает быстро избавляться от лишнего веса и заряжает позитивной энергетикой.

Чтобы научиться двигаться в ритм, приобрести хорошую форму и пластику тела, необходимо в первую очередь следить за движениями нижней части тела тренера и повторять движения его ног. Затем приводить в действие плечи и руки.

История появления направления:

Появилась такая программа совершенно случайно, когда знаменитый нынче тренер Альберто Перес забыл кассету с подобранными для тренировки записями, и ему пришлось провести занятие под другую музыку. К счастью, на тот момент под рукой колумбийского хореографа оказались записи с зажигательными латиноамериканскими мотивами, которые пришлось по нраву пришедшей в тот день на занятия группе. Так и появилась эта фитнес программа тренировок, которая очень быстро распространилась по всему миру.

Самое забавное, что трактовка самого названия «зумба», в переводе с мексиканского означает «быть поддатым» или «на веселе». Однако, нужно отметить что техника выполнения танца зумба очень четко характеризуется данной трактовкой, кто уже сталкивался с тренировками зумбы, тот поймет.

Танец зумба был отмечен даже Всемирной книгой рекордов Гинесса, так 19 июля 2015 года в филиппинском городе Мандалуйонг прошла самая грандиозная Zumba Fitness Party, в которой приняли участие 12975 человек. Тренировка длилась в течение 30 минут, участники были в восторге от всего происходящего, многие из них уже долгое время занимались зумба фитнесом.

Сама программа Zumba зарегистрирована в 2001 году, однако в наши края она пришла относительно недавно, хотя уже сейчас получила огромный спрос и одобрение.

Схема мастер-класса

Все зумба видео уроки и тренировки в фитнес-центрах построены по следующей схеме: разминка зумба, повторение изученных на предыдущем занятии движений, изучение новых «па» и, в завершение, исполнение танца целиком. Танцу посвящается около 15 минут, в то время как тренировка зумба в составе группы или по видео занимает около 1 часа. Рекомендуется посвящать танцевальному фитнесу 2-3 дня в неделю для получения желаемого результата, если нет противопоказаний к тренировкам. О них стоит знать обязательно. Особенно тем, кто решил впервые опробовать подобные упражнения.

Влияние зумбы на организм

Проработка всех мышечных групп. Тренировка задействует все мышечные группы, однако стоит отметить, что на нижнюю часть туловища приходится более усиленная нагрузка. Занятия зумбой отлично подойдет для девушек с типом фигуры груша и песочные часы, уже через пару занятий вы гарантированно заметите эффект в виде подтянутых и более плотных мышц.

Уменьшение объемов. Уменьшение объемов фигуры происходит за счет сжигания жировых отложений во время интенсивных зумбо нагрузок. Такая тренировка подойдет тем, кто хочет похудеть, а не нарастить мышцы и прокачать рельеф, ведь как утяжеление используется только вес собственного тела.

Проработка сердечных мышц, насыщение кислородом и избавление от лишней жидкости. Зумба тренировку можно приравнять к кардотренировкам, по этому, во время занятий не следует забывать о дыхании и соблюдении ритма, это позволит тренировать мышцы сердца и насытить кровь кислородом. Так же следствием таких тренировок является уменьшение проявления, а в некоторых случаях полное избавление от целлюлита.

Налаживание работы внутренних органов. Занимаясь зумбой некоторое время, вы сможете наладить работу пищеварительной системы, улучшить работу органов малого таза.

Развитие координации и пластики. При помощи зумба танца, который содержит в себе элементы латиноамериканских танцев, а, как известно они отличаются достаточно волнообразными движениями, вы разовьете координацию, пластичность и сможете улучшить растяжку.

Улучшение психологического состояния. Танцуя, вы сможете раскрепоститься, откинуть все проблемы и заботы, и сконцентрироваться на звучании музыки и движениях собственного тела. После тренировки у вас не останется ни капли эмоционального напряжения, настроение будет просто восхитительным, вы будете ощущать себя чистым листом, даже после трудного рабочего дня.

За 50-60 минут зумбы можно сжечь примерно 500-600 калорий, конечно в зависимости, насколько вы сможете отдаться танцу и выложиться на все 100%. Что бы вы понимали, занятия аэробикой в низком темпе сжигают около 215 калорий, а в высоком приблизительно 485.

Занятия фитнес зумбой конечно эффективны, однако не стоит забывать и о правильном питании, ведь забывая о том, что расход калорий должен быть большим, чем их потребление приведет к спаду эффективности тренировок, а в случае обжорств, снизят их до нуля.

Похудение с помощью зумба будет эффективным, если заниматься три раза в неделю не менее 30 минут, во время занятия не забывайте о дыхании. Так же следите за водным балансом, так как тренировка достаточно интенсивная и может привести к обезвоживанию организма. Не занимайтесь натоцк или во время жестких диет, это может привести к обмороку, по причине все той же интенсивности.

Для тренировки в стиле зумба выбирайте удобную, не сковывающую движения одежду. Это может быть свободная футболка и широкие мешковатые штаны, так и двигаться будет легче и это позволит скрыть недостатки фигуры и отдаться только ощущениям во время

Противопоказания

- заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов, костей;
- сердечные заболевания;
- повышенное артериальное давление;
- варикозное расширение вен и склонность к тромбозам;
- орз, орви, грипп и просто плохое самочувствие;
- обострение любых хронических заболеваний;
- беременность на любых сроках.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА БОДИФЛЕКС

Рекомендации по организации активности:

- небольшая открытая площадка асфальтированная/на траве.

Выбор ведущего:

- по возможности рекомендуем договориться о проведении активности с тренером какого-либо фитнес-клуба вашего города.
- Консультант команды Лидера, который занимался бодифлексом в фитнес-клубе/самостоятельно. Если за эту активность отвечает непрофессиональный тренер, рекомендуется заранее выбрать 4-5 самых простых упражнений для разучивания с группой.

Если наличия ковриков для занятий не предполагается, то рекомендуем остановиться на разучивании техники дыхания и на 2-3 упражнениях, выполняемых стоя (весь комплекс упражнений приведен ниже).

В начале активности можно сказать несколько слов об истории появления программы и ключевых принципах бодифлекса.

Бодифлекс

Бодифлекс (BodyFlex) – это дыхательная гимнастика, которая помогает не только похудеть, но и держать мышцы, в тонусе придавая телу изящную подтянутость. В основе данной системы лежит взаимосвязь различных упражнений и глубокого дыхания. За счет, которого организм насыщается кислородом, который помогает расщеплять жировые клетки...

Гимнастика Бодифлекс – дышите и худейте! Глубокое дыхание - залог успеха

Рассмотрим пять этапов дыхания по системе бодифлекс:

Для более легкого освоения методики займите начальную позу – расставьте ноги на ширине 30-35 см, слегка согните ноги в коленях, как будто хотите сесть на стул, ладонями обопритесь чуть выше колен, как бы нависая над ними. Держите голову прямо и непосредственно приступаем к этапам дыхания.

1. Выдох через рот

На первом этапе необходимо научиться, не просто выдыхать воздух, а выдыхать **ВСЬ** воздух, это очень важное условие данного этапа. Для этого соберите губы трубочкой (как будто хотите свистеть) медленно и плавно, не в коем образом не прерывисто, выдыхайте воздух до тех пор, пока почувствуете что больше не можете выдохнуть.

2. Быстрый вдох носом

После первого этапа, выпустив весь воздух из легких, остановитесь и мысленно сожмите губы, не давая им впустить весь воздух обратно. Сейчас действия будут направлены не только на нос, но и на живот. Резко и быстро вдохните воздух до отказа. При этом как бы надувая живот. При выполнении этого вдоха должен производиться очень громкий шумящий звук, чем громче, тем лучше. Если звук очень тихий или он вовсе отсутствует, это означает, что данное упражнение выполняется неверно и Вам стоит потренироваться еще. Вдыхайте так, как будто собираетесь нырнуть в воду на большое количество времени и от того насколько глубоко Вы вдохнете, зависит сколько времени сможете продержаться под водой. После того как легкие заполнились воздухом до отказа, остановитесь и удерживайте воздух в себе. Голову следует немного приподнять.

3. Выдох через рот

После второго этапа, задержав в себе воздух, вначале следует сомкнуть губы, а потом не просто резко выдохнуть весь скопившийся воздух в легких через рот, а как бы выдавить воздух, резко напрягая мышцы живота и диафрагмы. Должен получиться громкий шумяще-свистящий звук, что то типа «паах». Этот звук должен выходить не из горла, а как бы из самих легких. На этом этапе остановитесь и не вдыхайте воздух переходя к четвертому этапу дыхательных упражнений.

4. Задержка дыхания и втягивание живота

Не вдыхайте весь период четвертого этапа. Наклоните голову к груди и округлите спину, и начните мысленно считать до восьми, при этом медленно и постепенно втягивая живот снизу вверх, мышцами приподнимая желудок и другие органы под ребра. Должно быть чувство, что Ваш живот прирос к позвоночнику, на месте живота получается как бы впадина. Считать нужно максимально медленно, для контроля лучше просчитывать каждую цифру два три раза (один-один, два-два). Вероятнее всего в начале занятий не получится задерживать дыхание на все восемь счетов, по этому необходимо начать с двух- четырех счетов, это условие индивидуально, в процессе тренировки Вы с легкостью сможете задерживать дыхание не только на восемь счетов, но и на все десять. Все время счета держите живот в напряжении и не выпускайте его из под ребер, именно этот этап является основным в данной технике дыхания, он является основой для выполнения упражнений.

5. Вдох и расслабление мышц живота

После пройденных восьми-десяти счетов, следует расслабиться отпуская мышцы живота и вдыхая полной грудью. Позвольте воздуху ворваться в легкие.

Как мы видим, техника основана на выдохе, вдохе, выдохе, задержке дыхания и вновь на вдохе. Для освоения данной системы дыхания Вам понадобится время, примерно 1,5-2 недели ежедневных тренировок, после того как мастерство данного вида дыхания будет отточено, можно смело переходить к комплексу упражнений и поверьте самый сложный этап вы уже прошли и выполнение комплекса не покажется вам слишком трудным.

Комплекс 6 упражнений

1. «Лев»

Данное упражнение направлено на область лица и шеи. Принимаем начальную позу, а именно: ноги на ширине 30-35 см, слегка согните ноги в коленях, как будто хотите сесть на стул, ладонями обопритесь чуть выше колен, как бы нависая над ними. Выполните дыхательные упражнения, однако помните, что все упражнения необходимо делать на стадии задержки дыхания.

Соберите губы в маленький кружок, как бы полу дудочкой, затем очень широко откройте глаза, как бы очень удивляясь, и посмотрите вверх. Данное упражнение поможет подтянуть мышцы под глазами. Одновременно с этими действиями кружок губ старайтесь опустить вниз, при этом напрягая область щек и носа. Далее полностью высовываем язык, не расслабляя при этом губы, это упражнение непосредственно влияет на мышцы шеи и подбородка. Эту позу необходимо выдержать на восемь счетов во время задержки дыхания. Данное упражнение повторите 3 раза.

2. «Боковая растяжка»

Данное упражнение оказывает влияние на мышцы нижней части живота и талии в целом. Снова примите дыхательную позу, выполните пункты дыхательного упражнения и на задержке дыхания втяните живот и станьте в основную позу для данного упражнения.

Для этого обопритесь локтем левой руки об левое колено. Правую ногу с натянутым носком отведите в сторону, при этом весь центр тяжести перенесите на левую ногу, а спину держать прямо. Далее необходимо поднять правую руку вверх и потянуться, насколько это возможно вправо. Руку необходимо максимально выровнять, при этом будет чувствоваться растяжение мышц по всему правому боку, от талии до самой подмышки. Как и в предыдущих упражнениях, эту позу необходимо выдержать восемь счетов, затем расслабиться. Повторять это упражнение 3 раза на каждый бок.

3. «Ласточка» или «Оттягивание ноги назад»

Упражнение направлено на укрепление и подтяжку мышц области ягодиц и бедер. Примите основную позу для данного упражнения: станьте в позу кошки (опираясь локтями и коленями об пол). Вытяните правую ногу назад (она должна быть идеально прямой), не натягивая стопу (стопа должна быть направлена в пол), спина не должна прогибаться, а голова должна быть параллельна полу и смотреть вперед. Вы должны обязательно смотреть вперед и ни в коем случае не в пол.

Далее необходимо выполнить все этапы дыхательного упражнения и на этапе задержания дыхания и подтяжки живота, правую ногу, которая отведена назад, необходимо поднять как можно выше, при этом она должна оставаться прямой, носок по-прежнему не должен быть натянут. После этого как можно сильнее сожмите ягодицы и оставайтесь в такой позе на восемь счетов, опустите ногу и восстановите дыхание. Повторите данное упражнение 3 раза на каждую ногу.

4. «Кошка»

Одно из самых действенных упражнений во всей системе, задействует сразу мышцы спины, бедер и живота. Примите позу кошки (опуститесь на пол, опираясь на колени и ладони), старайтесь спину и руки держать идеально прямыми, голова параллельна полу, смотрите вперед. Выполните дыхательное упражнение и на задержке дыхания и втягивания живота, выгните спину как можно выше, а голову наклоните вниз. Вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы спины. После восьми счетов вернитесь в исходное положение и восстановите дыхание. Упражнение повторите 3 раза.

5. «Сейко»

Упражнение укрепляет и подтягивает бедра, убирает лишний жир. Опуститесь на пол, опираясь на колени и ладони. Отведите правую ногу в правую сторону таким образом, чтобы она образовывала прямой угол по отношению к телу. Левую ногу не сгибайте в колене, она должна быть согнута под углом 90 градусов, ступню опустите на пол, спину держите ровно и ни в коем случае не прогибайтесь и не заваливайтесь в левую сторону. Далее выполняем дыхательное упражнение и как всегда на задержке дыхания и подтягивании живота начинаем приступать непосредственно к выполнению. Необходимо поднять правую ногу параллельно полу, далее тяните ногу вперед как бы пытаетесь достать до головы, но старайтесь держать ногу идеально прямой и удерживайте баланс. Оставайтесь в таком положении на восемь счетов, затем опустите ногу и восстановите дыхание, повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.

6. «Алмаз»

Упражнение направлено на укрепление мышц рук. Для выполнения данного упражнения необходимо встать прямо, расставить ноги на ширине плеч, поставьте руки перед собой и соприкасайтесь лишь пальцами обеих рук (не ладонями). Локти должны находиться параллельно полу, для этого можете немного округлить спину. Далее необходимо выполнить дыхательное упражнение и на этапе втягивания живота и задержки дыхания старайтесь как можно сильнее сделать упор на соприкасаемые пальцы рук. Вы должны чувствовать напряжение не только на грудную клетку, но и на мышцы рук, для этого старайтесь не опускать локти. Выполните упражнение на восемь счетов, после чего расслабьтесь и повторите упражнение трижды.