



КОМПЛЕКС ФИТНЕС- АЭРОБИКИ



Работу выполнила:
Студентка группы
2141, ЭБУ
Лебедева Екатерина

Фитнес-аэробика – выполнение упражнений под музыку, один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.



В настоящее время насчитывается около 200 видов оздоровительной фитнес-аэробики. Стили занятий, методы, средства, оборудование, приемлемые на занятиях, крайне разнообразны. Существование огромного количества видов фитнес-аэробики обеспечивает возможность проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей, запросов и потребностей занимающихся, а также возможность проведения занятий в различных условиях, с различным контингентом. Всевозможные виды аэробики широко используются во многих общественных институтах: дошкольных и средних образовательных учреждениях, вузах, спортивных школах, клубах, фитнес-центрах и т.д.



Комплекс фитнес-аэробики

Рассматриваемый комплекс позволит не только укрепить мышцы, но и сжечь кучу калорий за одну тренировку. Для достижения максимально быстрого эффекта понадобится пара легких гантелей. Но тренировка будет очень эффективна и без них. Комплекс рекомендуется повторять 2-3 раза в неделю, выполняя каждое упражнение в течении 2-4 минут. Между упражнениями нужно отдыхать как можно меньше (желательно не больше 60 секунд).

1



Взять гантель обеими руками и поднять ее над головой, немного повернув корпус в сторону. Ноги стоят шире плеч, а рабочая нога немного смещена назад. Теперь опускаем гантель в сторону рабочей ноги и одновременно поднимаем ногу так, как показано на фото. Снова поднимаем гантель и опускаем ногу в исходное положение.

Повторить движение необходимое количество раз, затем выполнить упражнение с другой ногой.

2

Взять гантели в обе руки и держать их на уровне шеи. Сделать шаг вперед, носок слегка повернуть внутрь. Задняя нога стоит на носке на протяжении всего движения. На вдохе - начинаем движение вниз, на выдохе - поднимаемся в исходное положение. Сделать необходимое число повторений и поменять ногу.





Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развернуты на 45 градусов. Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А). Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.

4

Исходная позиция: руки на поясе, левая нога на платформе. Правая конечность согнута в колене, поднимается до уровня бедер или выше (по способностям). Спина ровная, взгляд вперед. Потом поднятая нога опускается; аналогичное движение выполняется другой стороной. 10-15 повторов каждой ногой.



5



Возьмите гантель в обе руки, встаньте прямо и поставьте ноги немного шире плеч. Теперь поднимите согнутые в локтях руки до уровня верха груди так, как показано на фото. Дальше без паузы поверните корпус вправо, затем влево.

Выполните глубокое приседание, сохраняя спину прямой. Начните взрывное движение вверх, стараясь как можно быстрее выпрямить ноги, и сделайте при этом резкий выдох.

Когда Вы уже начали опускаться вниз, вдохните и сконцентрируйтесь на том, чтобы приземлиться на немного согнутые ноги и сразу продолжить движение вниз. Сразу же опуститесь максимально низко и выполните еще одно повторение, не задерживаясь после приземления или в нижней точке.



Танцевальные комбинации



Данные фитнес-упражнения хорошо отражаются на здоровье ног: укрепляются коленные суставы и связки, ягодицы, мышцы бедер и голени. Танцевальную аэробику стоит выбрать любителям потанцевать, и желающим избавиться от жировых отложений на талии и ягодицах, скорректировать форму ног.

Музыкальный ритм, удачно подобранный под аэробные занятия, способствует четкому выполнению движений. Программы такого вида фитнеса могут дополняться элементами самых разных танцев. Танцевальная аэробика не требует наличия спортивного инвентаря или специального помещения. В ней отсутствуют движения в позе лежа. Суть тренировки заключается в танцах в режиме нон-стоп, где меняется цикл движений.



Виды танцевальной фитнес-аэробики:



франк-аэробика



латина



беллиданс аэробика



Таким образом, фитнес-аэробика — это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность. Она призвана насытить ткани и органы кислородом, укрепить сердечно-сосудистую систему и весь организм в целом. За счет интенсивности нагрузок и обогащения организма кислородом, происходит быстрое сжигание жиров, поэтому фитнес-аэробика также один из самых эффективных борцов с лишним весом.



Спасибо за внимание!

