

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-
НАГРУЗОК УМЕРЕННОЙ
МОЩНОСТИ**

**С ЖЕНЩИНАМИ 30-45 ЛЕТ,
СТРАДАЮЩИМИ ВЕГЕТО-
СОСУДИСТЫМИ НАРУШЕНИЯМИ,
НА БАЗЕ ЧАСТНОГО ФИТНЕС-
КЛУБА Г.КИРОВА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

2017 год

Демина Елена Анатольевна

студентка ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

г.Киров,

сертифицированный инструктор по фитнесу



Разминка









Предварительный стретчинг (Pre stretch):







**Основная часть.
Комплекс упражнений
классической step – аэробики
в умеренном темпе
под музыкальное сопровождение 120 - 130 уд./мин.
(Basic Step):**













Заминка аэробной части



Комплекс силовых упражнений с применением фитнес-нагрузки умеренной мощности в пределах 100 – 110 уд./мин.













Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по системе Body flex, статического стретчинга и релаксации:











**Финал. Аплодисменты. Счастливые лица
СПАСИБО!**

