



*Фитнес*

- **фитнес** – это любые упражнения и тренировки, которые приводят к улучшению вашего самочувствия, укреплению здоровья, повышают общую физическую подготовку, нормализуют соотношение мышечной и жировой ткани в организме.
- Конечная цель занятий фитнесом – обретение здоровья и его сохранение на долгие годы. Хорошая физическая форма – это неотъемлемое следствие занятий фитнесом. Ведь красивое тело – это, прежде всего, здоровое тело.

# Фитнес

ЛФК

Танцы

Аэробика

Силовые  
упражнения

Йога

Стрейчинг

Пилатес

# Аэробик



# Аэробика

«аэробика» происходит от слова аэробный, что значит «кислородный» (от греческого слова “аэро” – воздух и “биос” – жизнь),

Аэробика – это фитнес направление, подразумевающее выполнение аэробных упражнений под ритмичную музыку.

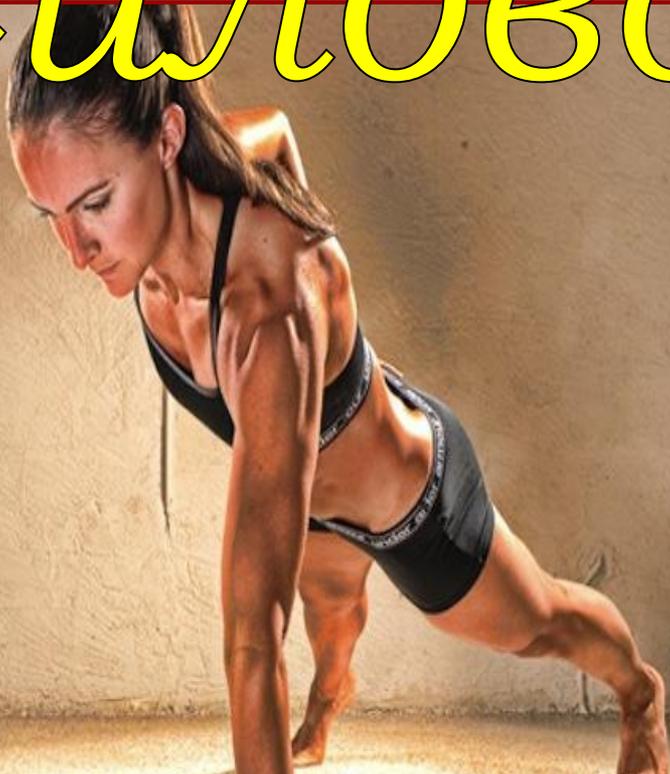
Музыка нужна для того, чтобы поддерживать пульс на определенном уровне под ритм движений.

*Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снабжая ткани организма кислородом, повышая общий тонус организма, выносливость и способствуют снижению веса.*





# Силовой фитнес



Силовой фитнес – это наиболее эффективный способ избавления от лишнего веса, эти упражнения корректируют фигуру, прорабатывая при этом самые проблемные зоны.



Если вы хотите приобрести фигуру вашей мечты, вам необходимо комбинировать аэробику и силовые нагрузки

*Танцы*



Танец-это объединение хореографии и аэробики, он может противостоять различным болезням, его движения улучшают питания дисков спинного мозга, сохраняют их упругость и молодость.



Аэробика в танце, делает ваше тело более здоровым и сильным, и одновременно помогает бороться с лишним весом и конечно же, заряжает отличным настроением на весь день. Не зря это направление нередко называют танцевальным похудением – действительно, вы танцуете и худеете!

ЛФК (лечебная физкульт



# ЛФК - это

Система применения разнообразных физических упражнений в целях профилактики заболеваний, лечения или реабилитации.



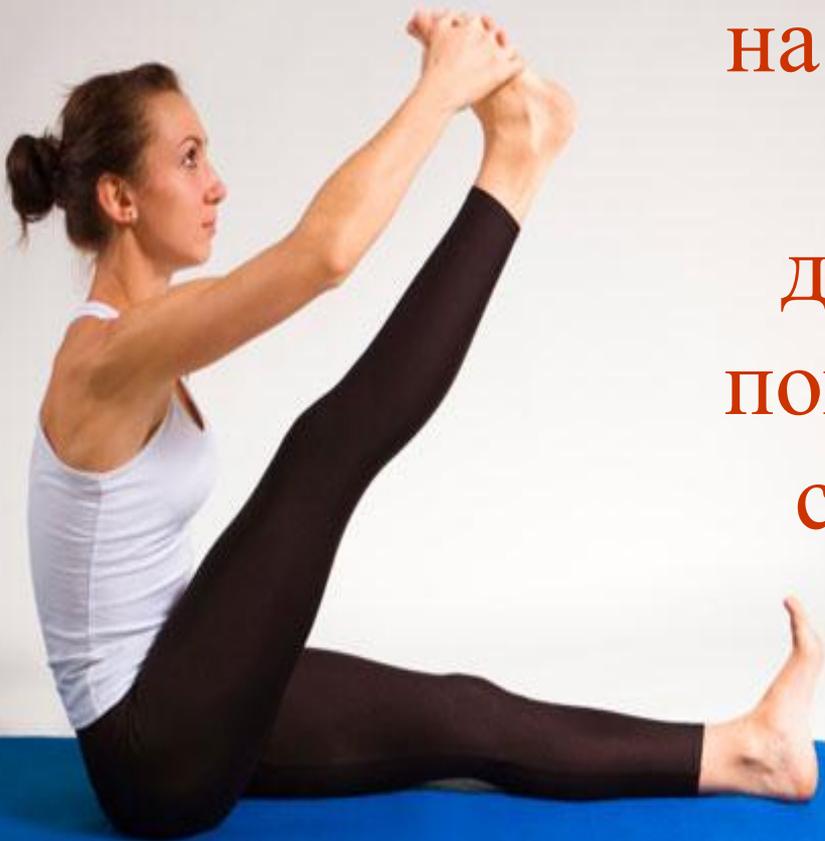
В основе оздоровительного действия лечебной гимнастики лежат физические нагрузки, строго дозированные применительно к людям с ослабленным здоровьем.

# Стретчинг

- (от англ. – *Stretch* - растяжка) - система упражнений для работы с мышцами, связками и суставами

## Упражнения

на растяжку оказывают расслабляющее действие на мышцы, помогают снять стресс, снимают различные боли и нервное напряжение.



# Пилатес

- подходит для людей любого возраста и с любым уровнем физической подготовки.



- **развивает координацию**
- **улучшает гибкость**
- **учит двигаться красиво и грациозно**

# Йога

(из санскрита) «соединять»

- практическая система и способ достижения  
духовного равновесия.



- приводит в порядок нервную систему и обмен веществ;
- учит правильно дышать;
- развивает мышцы и суставы;
- увеличивает выносливость и силу.

# **Очень ВАЖНО !!!!**

## **правильное питание при занятиях фитнесом**

❖ **Завтрак должен быть плотным.**

❖ **Не злоупотребляйте алкоголем**

❖ **Не переешьте вечером**

❖ **Пейте больше воды.**



# Положительный результат при занятиях ФИТНЕСОМ:

## 1. Хорошее самочувствие.

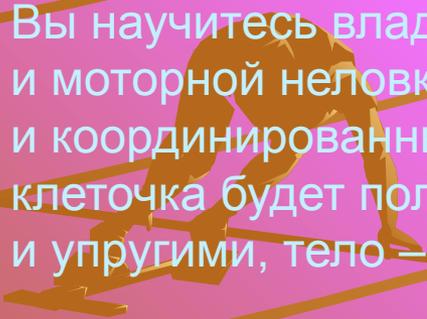
Это улучшение состояния здоровья. Занятия помогут лучше чувствовать свое тело. Меньше будут уставать мышцы, сгладятся проявления остеохондроза, суставы станут более подвижными. За счет укрепления брюшного пресса и мышц тазового дна подтянется живот.

## 2. Телесная гармония.

Вы научитесь владеть своим телом в совершенстве, избавитесь от скованности и моторной неловкости – движения станут более точными, красивыми и координированными. За счет улучшения кровообращения каждая ваша клеточка будет получать больше кислорода. Мышцы станут сильными и упругими, тело – гибким, осанка – прямой и свободной.

## 3. Душевный комфорт.

Положительный психологический настрой – еще одно преимущество занятий фитнесом, это покой и умиротворение, появятся устойчивость к стрессам и ощущение первозданной гармонии духа и тела.



**СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР**

- *ЖДЕМ ВАС НА НАШИХ  
ЗАНЯТИЯХ!!!*