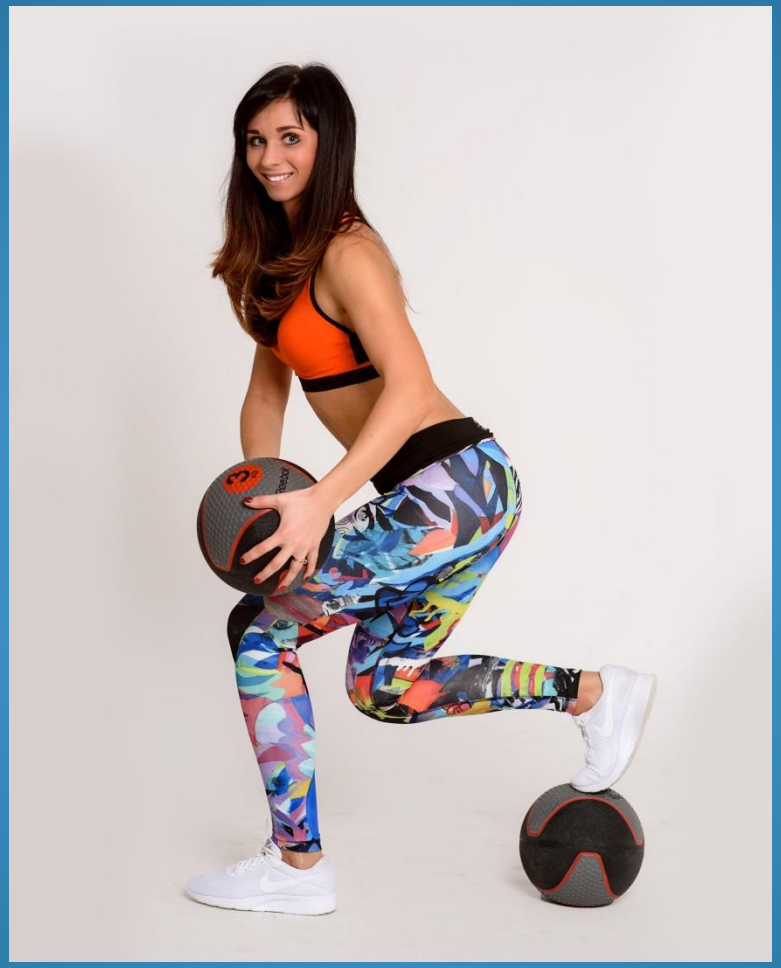
# Движение – жизнь



**Артеменко Юлия Юрьевна**
**Управляющий ФК Art Fitness**
**Инструктор групповых и персональных фитнес программ**
**Организатор и преподаватель обучения фитнес инструкторов**

Art Fitness
It's easy

# Воздействие Фитнеса на организм

- Укрепление сердечной мышцы и деятельности ССС
- Увеличение объёма легких
- Увеличение способности крови к транспортировке кислорода (повышение уровня гемоглобина)
- Выработка гормона эндорфина (гормона счастья)
- Поднятие иммунитета
- Повышение устойчивости к стрессовым ситуациям
- Улучшение капилярного питания мышц

Art Fitness
It's easy

- Уменьшение веса, за счет снижения жировой массы тела
- Увеличение сопротивляемости мышечной усталости
- Улучшение мышечного тонуса
- Улучшение работы ЦНС
- Улучшение межмышечной координации
- Улучшение обменных процессов
- Положительное влияние на опорно-двигательный аппарат
- Улучшение сна и пищеварения
- Повышение уверенности в собственных силах
- **Положительное воздействие на репродуктивную функцию человек**

Art Fitness
It's easy

# Functional Training

- Метод развития всего тела, когда каждая мышца рассматривается как звено в цепи работающих синхронно мышц, обеспечивая естественные движения человека. Направлен на гармоничное развитие физических качеств.

- Способствует поддержанию здоровья на должном уровне
- Отлично подходит для тренировки 90% клиентов
- Усложнение тренировки происходит за счет усложнения движений и цель повышение функциональной силы

Art Fitness
It's easy

# Физические качества

- **Выносливость** – способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.

- **Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий

- **Быстрота** – Способность чел совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

- **Ловкость** – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

- **Гибкость (подвижность суставов)** – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела.

Art Fitness
It's easy

# Причины появления функционального тренинга

# Принципы функционального тренинга

- Тренинг в положении стоя
- Тренинг с использованием свободных весов
- Многосуставные упражнения
- Тренинг в «скоростном» стиле
- Тренировка  движений, а не мышц

# Задачи программы Functional Training

- Задачи программы Functional Training
- Повышение уровня готовности человека к ежедневным физическим нагрузкам;
- Предотвращение травматизма;
- Улучшение показателей основных физических качеств
- Снижение веса тела; Улучшение координации;
- Улучшение осанки;
- Физическая подготовка к различным видам спорта;
- Увеличение функциональной силы.

# Принципы обучения движениям

- От медленного к быстрому
- От простого к сложному
- От устойчивого к неустойчивому
- От малого веса отягощения к большему
- От общего к специфичному
- Концентрация на качестве, а не на количестве
- Правильная техника (безопасная)

# Принципы составления тренировочной программы

- Основу тренировки составляют базовые упражнения на большие мышечные группы (ноги, спина, грудь).
- Наиболее энергоемкие упражнения должны выполняться в первой части тренировки.
- Нежелательно выполнять два и более упражнения подряд на одну и ту же мышечную группу.
- Нежелательно выполнять три и более энергоемких упражнения подряд.
- Специализированные упражнения на пресс могут выполняться ближе к концу тренировки

# Заключение

**Программа на 100% созвучна с философией фитнеса и позволяет людям выглядеть и чувствовать себя лучше, добиваясь результатов в кратчайшие сроки**