



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



старший преподаватель кафедры
«Физическое воспитание и спорт»
Макурова И. А.
преподаватель кафедры «Физическое воспитание и
спорт»
Малокостов В.А.

Физическая культура и спорт является обязательной частью процесса обучения и воспитания и в зависимости от специфики образовательной организации и категории обучающихся (студент, курсант) поддержание их физической активности и здорового образа жизни в настоящее время становится сложной задачей.

Отсутствие должной физической нагрузки зачастую приводят к:

- развитию хронических заболеваний;
- слабому уровню физической подготовленности;
- общим нарушениям работы организма обучающихся и др.

Общекультурные КОМПЕТЕНЦИИ:

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством

Физическая культура и спорт в образовательных организациях в течение всего образовательного периода вырабатывает привычку, которую обучающиеся будут использовать в последующей жизни.

Социально-экономический и духовный характер

Нехватка времени

Дополнительные материальные затраты на фитнес-центры, спортивные залы

Отношение (отрицательное/положительное) к тем или иным физическим упражнениям

Психологический характер

Лень

Слабая мотивация и др.

Проблемы социально-экономического и духовного характера можно решить с помощью мобильных приложений с программой **самостоятельной физической тренировки**.

Самостоятельная физическая тренировка – одна из форм физической подготовки обучающихся образовательных организаций, которые занимаются индивидуально, пользуясь интернет-ресурсами и разработанными преподавателями физической культуры и спорта методическими разработками.

Информационно-телекоммуникационные технологии (ИТТ) являются неотъемлемой частью повседневной жизни современного человека и присутствуют во всех уровнях его бытия (духовной, экономической, политической, социальной).

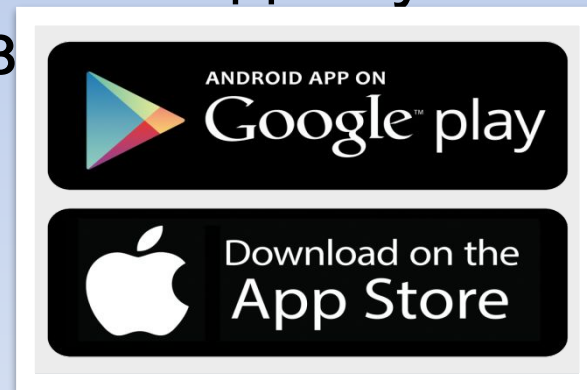
В повседневной жизни человека информационные технологии (ИТ) прямо или косвенно воздействуют и определяют специфику и качество его досуга, быта, труда, образа жизни.

Компьютерная программа, созданная специально для использования в мобильном телефоне, смартфоне или коммуникаторе и предназначенная для выполнения той или иной задачи называется мобильным приложением (МП).

Большинство МП заранее установлены на мобильном устройстве или доступны для загрузки из онлайн – магазинов

Google Play Market

App Store



бесплатно или на коммерческой основе

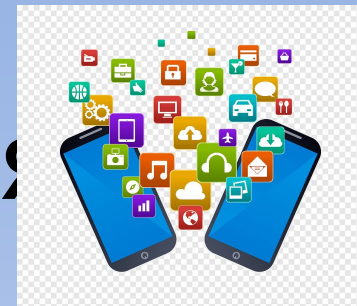
Физическая тренировка + МП



- не существует другого способа сформировать физически подготовленного студента, кроме как регулярных практических занятий физической культурой и спортом!!!

Однако, применение МП для совершенствования уровня физической подготовленности обучающихся и привлечения большего числа к регулярным самостоятельным физическим тренировкам является эффективным, это оптимизирует процесс управления физической подготовкой обучающихся образовательных организаций и будет способствовать выполнению контрольных упражнений.

Мобильные приложения



1. Группа приложений, преимущественно направленная на повышение уровня физической подготовленности человека.

- («Карманный тренер», Спортсмен PRO. Тренировка, Пилатес-тренировки и упражнения — Личный тренер дома, «Тренировки для дома — никакого оборудования» и др.)

2. Группа приложений, преимущественно направленная на отслеживание активности и основных показателей организма человека: ХОДЬБА И БЕГ.

- («Шагомер для ходьбы и бега», «Бег», «GPS спортивный трекер — бег, ходьба, велосипед» и др.)

3. Группа приложений, преимущественно рекомендуемые фитнес-тренировки.

- («Workout», «JeFit», «My fitness», «Mindbody», «Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout», «8fit» и др.)

4. Группа приложений, направленная на составление программ по правильному питанию.

- («FoodDiary», «PEP», «Akku», «GoodFood», «Lifesum» и др.)

5. группа приложений, направленная на расслабление и контроль дыхания.

- («Дыхательные упражнения йога», «Бодифлекс. Комплекс дыхательных упражнений», «Дыхательные упражнения. Советы».)

Группа приложений, преимущественно направленная на повышение уровня физической подготовленности человека

Данные МП приложения включают в себя всё необходимое, начиная от подробных пошаговых инструкций по составлению собственной программы тренировок, как для дома, так и для специально оборудованных спортивных площадок (на улице, в зале). Каждое приложение включает множество тренировок, которые охватывают различные группы мышц и уровни физической подготовки.

Имеются журналы упражнений, трекер прогресса, многочисленные таймеры, видеоинструкции, тренировочные программы, которые отображаются в календаре, т.е. можно отследить регулярность занятий.

Фитнес тренер «Fitness Online» упражнения тренировки



Fitness Online - фитнес приложение, с помощью которого можно похудеть, накачать пресс, накачать ягодицы, набрать мышечную массу, найти множество 3D упражнений и использовать готовые тренировки с диетой от чемпионов. Также разработчиками предусмотрено ведение личного дневника тренировок. В приложении можно выбрать лучшего персонального тренера из любого города для онлайн занятий фитнесом и бодибилдингом.

Приложение представляет возможность знакомства с другими участниками, с которыми можно делиться фитнес успехами, задавать вопросы по тренировкам, упражнениям, диете и получать компетентные ответы.

ОСНОВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ Fitness Online :

- в приложении представлены готовые тренировки с диетой от чемпионов бодибилдинга, присутствующих в качестве тренеров в приложении;
- ведение личного дневника тренировок, где фиксируются результаты тренировок и после можно получить комментарии тренера;
- есть раздел «Энциклопедия» где можно узнать новую информацию по упражнениям, диете, получить ответы на актуальные фитнес вопросы;
- в приложении представлено свыше 550 упражнений с высококачественной живой анимацией;
- в разделе «Диета» описано свыше 4500 продуктов с таблицей состава и подсчетом калорийности, чтобы похудение или сушка стали реальностью;
- представлены рекомендации по спортивному питанию, которое является неотъемлемой добавкой к диете для быстрого набора мышечной массы;
- возможность наблюдать за своим прогрессом: делая замеры и контрольные снимки для отслеживания изменений в своем фитнес пути;



Основные возможности Fitness Online :



- в разделе «Спортивная лента» представляется возможность делиться своими успехами и тренировками, задавать вопросы по упражнениям, знакомиться и общаться с другими пользователями;
- в разделе «Личные сообщения» есть возможность общаться с тренерами и заводить знакомства с помощью встроенного чата.
- в разделе «Сообщество» изучай успехи других занимающихся и знакомься с понравившимися людьми;
- приложение предлагает также выбрать тренера по рейтингу и отзывам;

В приложении Fitness Online можно использовать как бесплатные услуги так и платные контенты (выбор тренера, разовые или ежемесячные комментарии и подсказки).

Приложение «Карманный тренер»

«Карманный тренер» - приложение, которое позволяет тренироваться самостоятельно как с настоящим тренером.

Приложение содержит более 190 уникальных упражнений и тренировок на разные группы мышц и уровня физической подготовленности. Все упражнения сопровождаются описанием и иллюстрацией, методическими указаниями по выполнению.

В данном приложении присутствует функция добавления собственных упражнений.

Приложение предлагает использовать готовые тренировочные программы, которые разработаны специально для мужчин и женщин, для занятий дома и в тренажерном зале.

Приложение содержит подробный дневник, фиксирующий все, время отдыха и выполнения упражнения.



Приложение «Карманный тренер»

Одной из функций приложения является аналитика прогресса и подсказок для избежания стагнации, а также отслеживания пропущенных или явно не качественно выполненных упражнений.

Приятным бонусом в приложении идет функция «система ведения тренировок», которая выполняет функции тренера.

Данное приложение привлекательно тем, что самостоятельно подберет музыкальное сопровождение для выполнения тренировки.

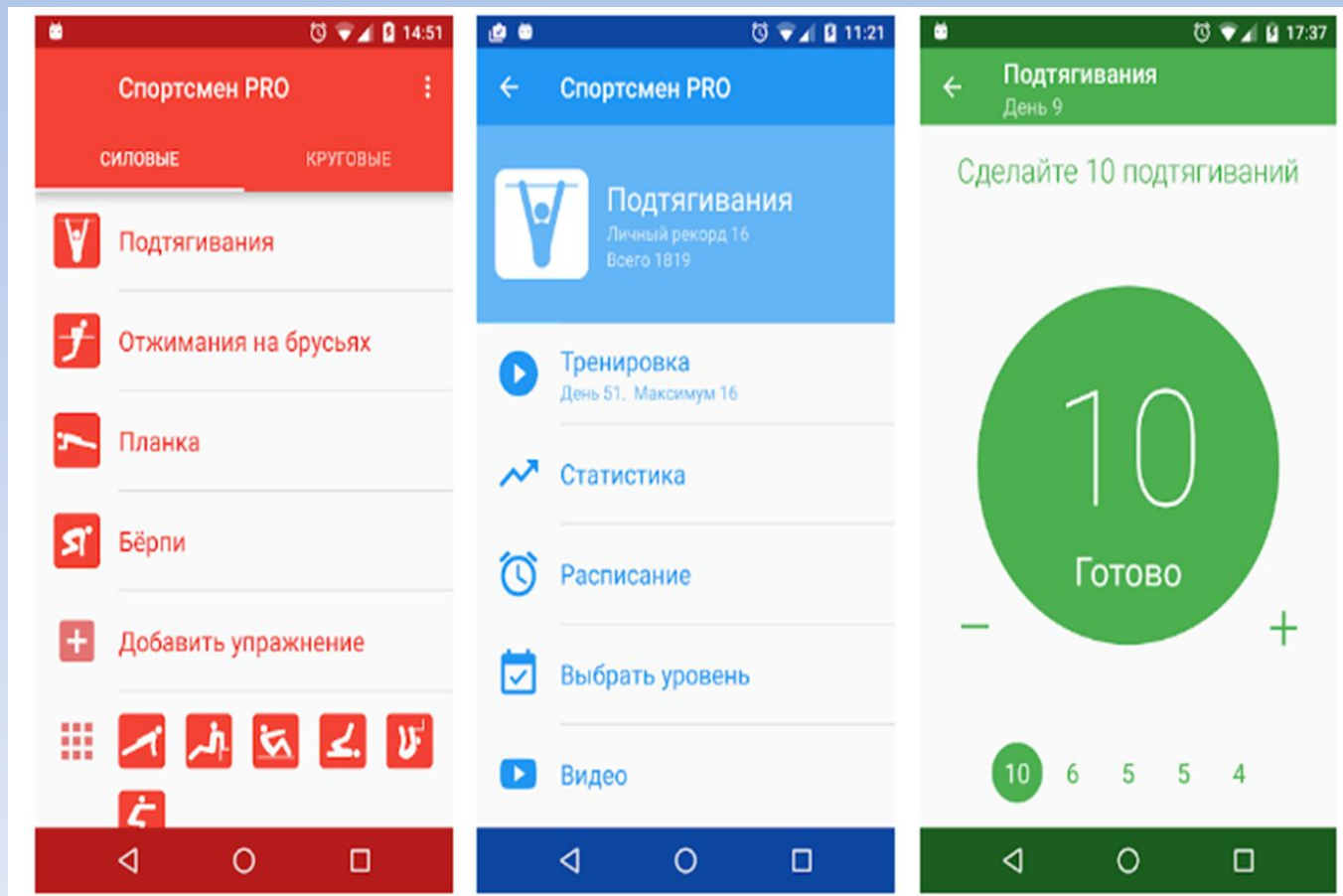
Также данное приложение предлагает вести дневник питания и учет жидкости, с автоматическим расчетом и советами.



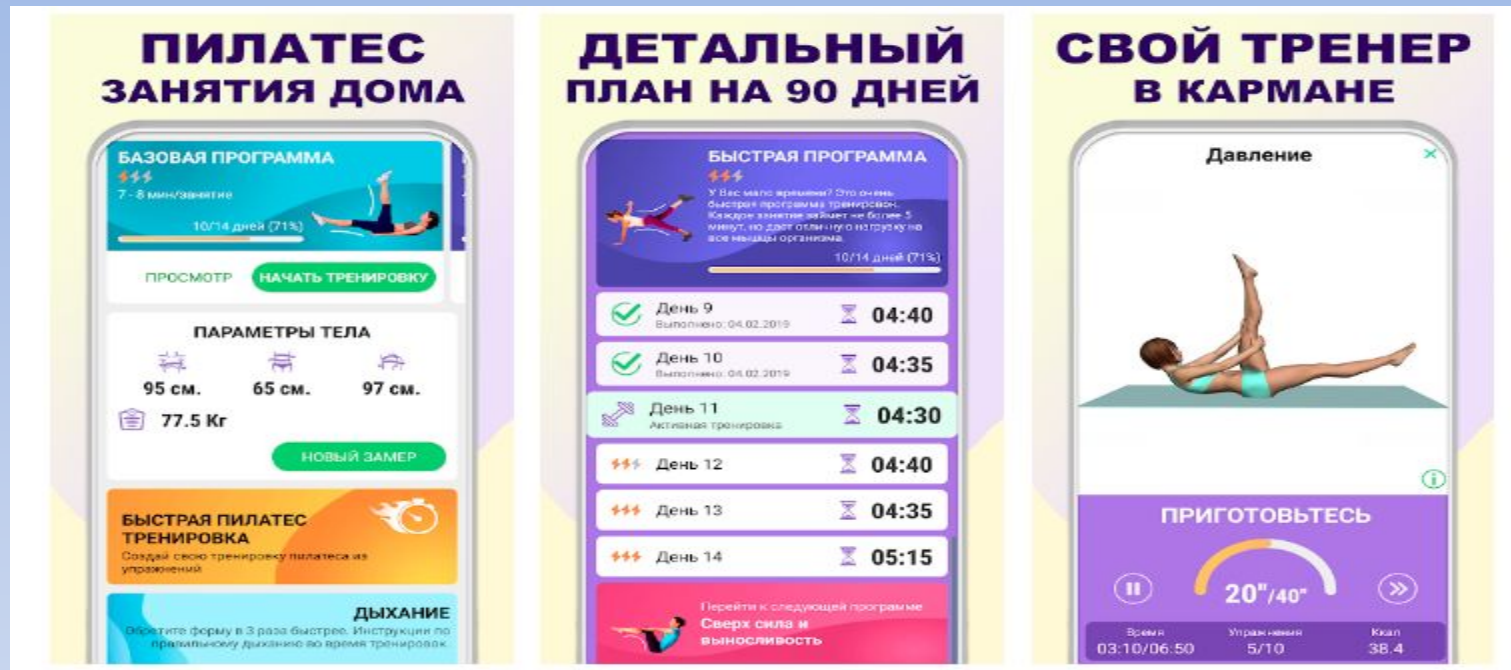
Приложение Спортсмен PRO

Это персональный фитнес-тренер с готовыми тренировками, который умеет автоматически подбирать индивидуальные планы под уровень пользователя.

Есть видеоуроки, возможность создавать свои тренировки, ручной ввод данных, статистика и другой функционал.



Приложение Пилатес тренировки



Пилатес тренировки - специальный комплекс пилатес упражнений, который задействует все группы мышц тела и позволяет развить гибкость мышц, гибкость суставов, исправить осанку и прекрасно обеспечивает здоровье спины и позвоночника. Это ваш личный тренер для похудения в кармане! Кроме того, упражнения пилатес для похудения ускоряют метаболизм организма и гармоничным и безвредным для организма образом запускают механизмы.

Приложение Пилатес тренировки

Приложение содержит 60 самых эффективных и проверенных временем упражнений по пилатес, каждое из которых сопровождается детальными видео инструкциями, а также подробным текстовым описанием.

Все упражнения для дома разбиты на группы по сложности их выполнения, пилатес для начинающих в таком случае будет особенно полезен.

Проводить упражнения тренировки по пилатес дома могут все, независимо от Вашего возраста и пола.

Виртуальный инструктор и личный тренер для девушек покажет вам как выполнять занятия по пилатесу и будет мотивировать Вас в ходе всех тренировок.

В приложении есть возможность самостоятельно создавать свои тренировки и программы пилатес тренировок, а также устанавливать их продолжительность, время выполнения и отдыха для каждого упражнения для тренировки дома.

Приложение Пилатес тренировки

Например, можно создать программу пилатес для спины или пилатес для похудения – сделать это можно комбинируя разные типы pilates упражнений в приложении.

В функции приложения также входит продуманная система статистики, позволяющая наблюдать за результатами и фиксировать достижения и прогресс. Личный тренер для девушек станет отличным мотиватором.

Приложение содержит 3 программы тренировок - пилатес для начинающих, 7 минутную тренировку и продвинутую программу упражнения для тренировки дома для закрепления эффекта и достижения самых впечатляющих результатов.

Приложение будет полезным для всех тех, кто хочет быстро привести себя в форму, развить гибкость, выполнять упражнения тренировки пилатес для спины, а также для снижения веса.

Особенностью приложения по системе занятий pilates заключается в том, что происходит равномерная и плавная нагрузка на все мышцы. Кроме того каждое занятие сопровождается глубоким дыханием, за счет чего происходит обогащение мышц кислородом и результаты возрастают.

Личный тренер позволит гармонично и сбалансированно развить все мышцы тела, сделать их выносливее, более гибкими и сильными.

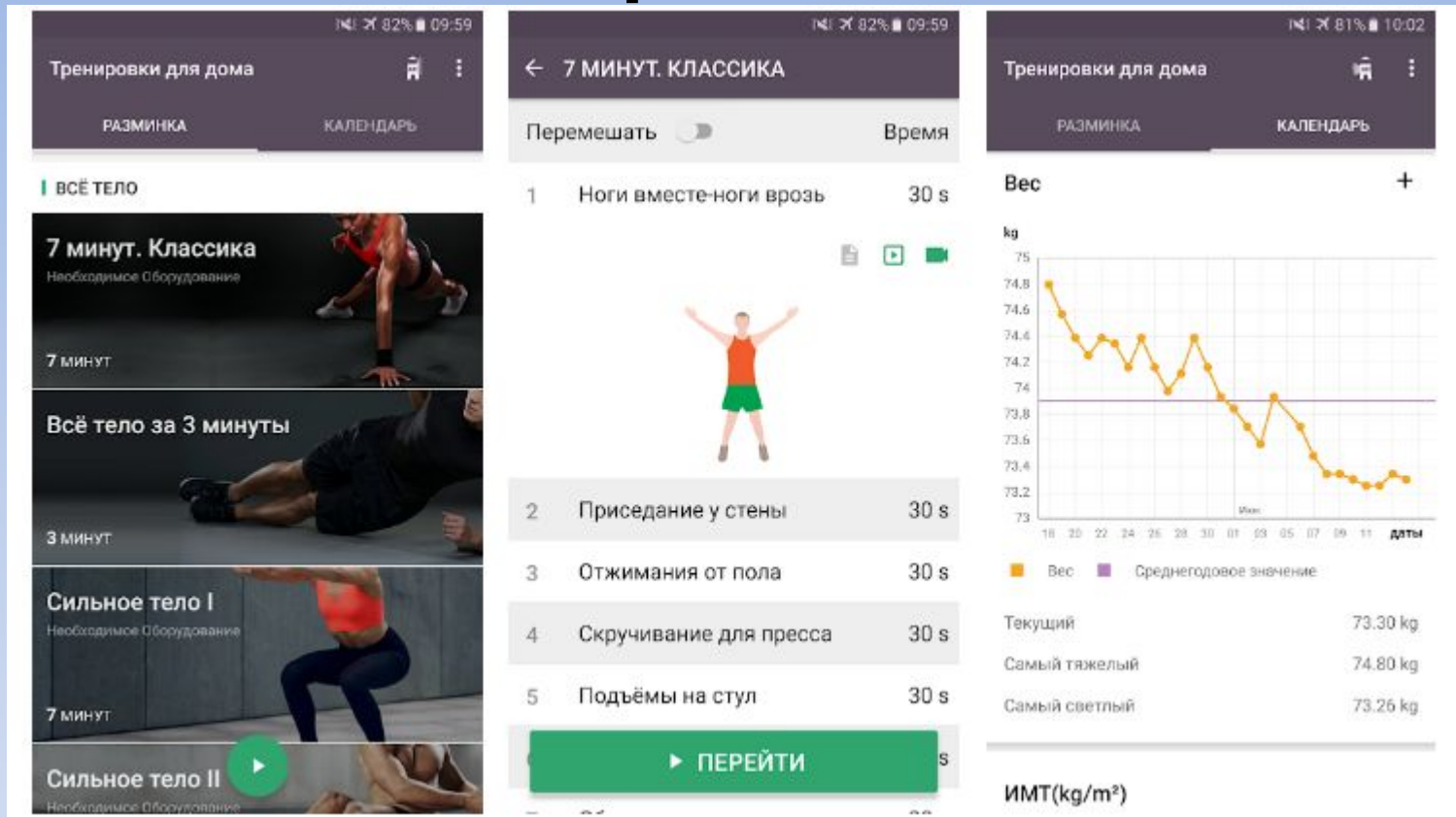
Приложение Тренировки для Дома – Никакого Оборудования



Это программы тренировок на каждый день для всех основных групп мышцы. Все упражнения, представленные в приложении выполняются с собственным весом. В приложении есть тренировки для пресса, груди, ног, рук и всего тела. Все программы разработаны экспертами. Тренировки занимают всего несколько минут, помогут привести себя в форму и накачать красивый и сильный пресс дома.

В приложении представлены программы по разминке и растяжке, а также ведется автоматическая запись данных по тренировкам. Приложение содержит подробные обучающие видеоролики и анимации для каждого представленного упражнения.

Приложение Тренировки для дома – Планировщик еды



Простое приложение с кардио- и силовыми тренировками, а также голосовыми подсказками, анимациями и планами питания.

Приложение Тренировки для дома — Планировщик еды

«Тренировки для дома» — это научный подход к вашему физическому состоянию. Вам не нужны тренеры и дорогое оборудование; просто используйте вес своего тела несколько минут в день, и совсем скоро вы улучшите свою форму!

В приложении содержатся упражнения для пресса, ног, рук, ягодиц и всего тела. Все упражнения разработаны профессионалами и подходят как для мужчин, так и для женщин. Голосовые подсказки (синтез речи из текста), подробные описания, анимации и профессиональные видео помогут правильно делать каждое упражнение.

Также в приложении представлены программы разминки и растяжки. Есть возможность создать свой план тренировок для набора мышечной массы или сброса веса.

Встроенный календарь будет регистрировать ваш прогресс тренировки и регистрировать вес тренд на графике веса.

Группа приложений, преимущественно направленная на отслеживание активности и основных показателей организма человека: ХОДЬБА И БЕГ

В МП ходьбы и бега включены следующие функции – мониторинг тренировок, составление индивидуальной программы и возможность обсуждения достижений в тренировке в социальных сетях.

Удобный интерфейс, простая навигация, сопроводительный голос тренировок, тренер составляет план тренировок и расписание для достижения целей, отслеживания пульса, маршрута. Тренировка бег или ходьба могут проходить в соревновательном режиме с другими пользователями.

На главной странице приложений отображаются основные статистические данные: количество пройденных километров, время, количество потраченных калорий, средний темп пробежки, а также – карта маршрута, дистанции и воспроизведение музыкальных треков. Результаты сохраняются в памяти аккаунта.

Приложение Mi Fit



Приложение **Mi Fit** отслеживает вашу активность, анализирует качество сна и оценивает прогресс ваших тренировок. Множество видеоуроков позволят всегда оставаться мотивированными, а также помогут вести здоровый образ жизни.

Приложение работает с различными умными устройствами. Подключите к Mi Fit ваш Mi Band, Amazfit Bip, Mi Body Composition Scale, Mi Scale, Amazfit Pace и др.

Приложение Mi Fit

Особенности приложения:

- ведется точная статистика тренировок (отслеживание пробежек, велотренировок, прогулок и других видов тренировок)

В приложении есть возможность получить рекомендации о том, как оптимизировать тренировки, основываясь на вашем состоянии и частоте пульса, для более эффективного анализа.

Одной из функций является персональный ассистент сна. Mi Fit анализирует факторы, влияющие на качество сна и предлагает вам варианты для их улучшения.

Используя Mi Fit вместе с Mi Body Composition Scale, появляется возможность измерять и следить за изменениями данных о 10 составляющих тела, которые могут помочь составить наилучший план тренировок и выявить возможные риски для здоровья.

В приложение встроена функция напоминаний и уведомлений. Будильник использует вибрацию, чтобы разбудить вас, не беспокоя других людей.

Если вы длительное время находитесь без движения, устройство напомнит вам встать и размяться.



Приложение **Strava** Бег и велоспорт – GPS

Это приложение создано для любителей бега, езды на велосипеде или проводить время на свежем воздухе?

В приложении **Strava** миллионы бегунов, велогонщиков и просто активных людей записывают данные своих тренировок, следят за прогрессом, общаются с единомышленниками, а также делятся фотографиями, рассказами и лучшими моментами своих спортивных приключений с друзьями.

Особенностями приложения **Strava** является бесплатное отслеживание физической активности: во время и после тренировки в приложении отображаются такие ключевые показатели, как расстояние, темп, скорость, набор высоты и затраченные калории, а также интерактивная карта физической активности.



Приложение Strava Бег и велоспорт – GPS



Приложение ежемесячно предлагает новые индивидуальные задачи чтобы помочь участникам двигаться вперед.

Предоставляется возможность сравнивать свои показатели на определенных сегментах тренировки.

Также вы имеете возможность вступать в клубы по интересам, общаться с единомышленниками, делиться фотографиями своих тренировок.

В приложении есть возможность сравнивать свои результаты с результатами других пользователей, все результаты фиксируются в турнирных таблицах.

Strava работает с практически любыми часами с GPS, велокомпьютерами и датчиками движения, пульсометрами, с часами с Android Wear 2.0

Приложение Reebok Fitness



Приложение с минимумом настроек. Открыв приложение, выберете интересующие вас категории, такие как бег, ходьба, йога, силовые тренировки, или танцы. На основе этой информации приложение составит индивидуальную программу тренировки.

Посредством Reebok Fitness вы можете составить график, а также приложение будет напоминать вам о предстоящих тренировках и отслеживать ваши достижения. Приложение также предоставляет доступ к видеороликам и практическим рекомендациям от фитнес-экспертов.

Приложение GPS Спортивный трекер - Бег, Ходьба, Велосипед



Приложение позволяющие контролировать расстояние следа, среднюю скорость, сжигаемые калории, ступени (шагомер) и многое другое во время бега, езды на велосипеде, ходьбы, катании на роликах и другие виды спорта и фитнеса.

Особенностями приложения является:

Отслеживание активности и прогресса на карте, возможность использовать Text To Speech для получения речевой информации

о продолжительности тренировки, расстоянии, скорости, сожженных калориях, темпе и многом другом.

В приложении есть возможность установить цели тренировки (время или расстояние), для улучшения выносливости.

Приложение GPS Спортивный трекер - Бег, Ходьба, Велосипед

В функции приложения входит возможность просматривать историю тренировок, проверять статистику тренировок.

Также вы можете общаться с единомышленниками и делиться в социальных сетях своими достижениями.

Дополнительные возможности: расстояние, скорость, шаги, время, время движения, калории, высота, темп, средняя скорость, средний темп, максимальная высота, максимальная скорость, максимальный темп.

Доступные спортивные и фитнес-мероприятия: бег, ходьба, велосипед, скандинавская ходьба, плавание, Mountain biking, беговые лыжи, пеший туризм, каякинг, ролики, гребля, скейтбординг, коньки, горные лыжи, сноуборд, снегоступы, ходьба по лестнице, инвалидное кресло, катание на лошади.



Третья группа приложений, приложения преимущественно рекомендующие фитнес-тренировки

В целом МП делятся на несколько категорий, включая короткие регулярные и дополнительные тренировки, питание, отслеживание активности и музыку. Приложения по фитнес-тренировкам подходят практически для всех пользователей вне зависимости от их физической формы. Практически всем приложениям характерны следующий набор функций: аудио- и визуальные сигналы, которые предупреждают о начале и завершении каждого упражнения в цикле, видео-демонстрация занятий в виде коротких видеороликов, показывающих тренера, делающего движения, с голосом за кадром, дающим советы, музыка, таймер.

Выбор фитнес-упражнений в каждой категории огромный от упражнений на растяжку до тренировок на лестнице (для повышения выносливости и похудения, на ягодичные мышцы, на гибкость, для спины, на статику и др.).

Присутствует также календарь для фитнес-плана тренировок и дней отдыха, а также расписание.

Приложение Sworkit Lite



Sworkit Lite — очень удобное приложение для занятий спортом с большим количеством упражнений. Вы выбираете тип тренировки (растяжка, йога, силовая и т. д.), указываете время, и на вашем экране появляются видеоролики с реальными спортсменами, которые демонстрируют вам упражнения. Приложение сохраняет ваши результаты и каждый день напоминает вам о тренировках. Личный тренер для ежедневных круговых тренировок (бесплатно 7 дней)

Приложение Seven – 7 минутные тренировки. Упражнения для дома



Приложение предназначено для тех, кто не хочет тратить много времени на тренировку. 7-минутные упражнения помогут привести ваш организм и тело в тонус. Приложение сопровождается голосовым руководством и картинками с пояснениями, как выполнять упражнения.

Приложение Худеем за 30 дней



Приложение предлагает план похудения с помощью тренировок и диеты за 30 дней. Следуя этому плану есть возможность сбросить лишние килограммы и сделать тело еще красивее.

Физические упражнения подготовлены специально для дома, выполнить их сможет кто угодно и где угодно.

Вы легко сможете следить за своим прогрессом похудения и количеством сожжённых калорий.

Выполняя план тренировок, вы не только сможете убрать лишний вес, но и улучшить физическую форму, совместить приятное с полезным. Мы собрали различные виды упражнений, которые максимально помогут вам сбросить вес (упражнения на пресс, упражнения на ягодицы, на талию и т.д.).

Основные особенности: план тренировок на 30 дней; анимированные демонстрации упражнений; диета на 30 дней с ежедневным расписанием и различными продуктами; наблюдение за прогрессом похудения, отслеживание сожженных калорий.

Четвертая группа приложений, направленная на составление программ по правильному питанию

Все МП по правильному питанию ориентированы на контроль питания, суточного потребления калорий, белков, жиров и углеводов на день, неделю, месяц исходя из роста, веса и возраста человека.

Простой интерфейс управления, в набор функций приложений входят дневник питания (запись приема пищи, питьевой режим), журнал тренировок для отслеживания суточной физической активности, имеется большая база блюд, быстрый ввод данных о питании и другие инструменты, облегчающий контроль за весом.

Приложение Lifesum



Журнал питания, рецепты и советы по снижению веса — все это в одном удобном приложении Lifesum.

Планировщик питания Lifesum поможет определить, какая диета вам подходит больше всего, и без труда поможет придерживаться ее.

Планировщик питания Lifesum предлагает следующие возможности:

- простые рецепты и диеты на выбор, которые помогут похудеть и поддерживать хорошее здоровье;
- советы и информация о том, как проще всего перейти на здоровое питание и сохранить красивую фигуру;
- дневник питания, с помощью которого можно планировать и отслеживать каждый прием пищи, и сканер штрих-кодов, который позволяет легко считать калории.

Приложение Lifesum

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ И СОВЕТЫ ПО ПЕРЕХОДУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. В приложении представлены простые рецепты вкусных и разнообразных блюд, которыми действительно можно насладиться — именно благодаря вкусу и разнообразию вы не почувствуете себя в плену диеты. Дневник питания, интуитивно понятный и простой, позволяет записывать каждый прием пищи и следить за результатами выбранной диеты.

ДИЕТА НА ВЫБОР. Диеты, представленные в приложении, — классическая, скандинавская. Считать калории при этом вовсе не обязательно — планировщик и журнал питания в приложении Lifesum сделают это за вас.

ПЛАНИРОВЩИК ПИТАНИЯ. Здоровое питание и сбалансированная диета — вот главные условия для правильных тренировок, нацеленных как на снижение жировой массы, так и на увеличение мышечной.



Приложение Lifesum



Планировщик Lifesum можно синхронизировать с такими приложениями, как Google Fit, Runkeeper и Moves — так вы сможете отслеживать не только питание, но и двигательную активность. Журнал питания поможет придерживаться выбранной диеты и легко считать калории с помощью сканера штрих-кодов, который распознает любой продукт.

Дневник питания Lifesum предназначен для того, чтобы помочь изменить свои привычки в еде — одну за другой — и легко перейти на здоровое питание. А рецепты изысканных блюд наверняка пробудят в вас интерес и желание готовить.

Счетчик калорий и дневник питания от YAZIO



С помощью бесплатного приложения Счетчик калорий от YAZIO можно вести дневник питания, отслеживать физическую активность и успешно снижать вес.

YAZIO это лучшее приложение для похудения и контроля над питанием для Android и предлагает: – индивидуальный план для потери веса или набора мышечной массы;

- содержит таблицу калорийности для более чем 2 миллионов продуктов и трекер питания и пищевой дневник для всех приемов пищи;

- позволяет отслеживать калории, углеводы, белки и жиры;

- позволяет отслеживать свои занятия спортом и активность;

- содержит калькулятор калорий для отслеживания сожженных калорий;

- позволяет контролировать свой вес;

- позволяет оценить свою диету и достижения.

Счетчик калорий MyFitnessPal



MyFitnessPal — самым простой и удобный счетчиком калорий для Android!

Приложение содержит крупнейшую пищевую база данных; а также запоминает ваши любимые блюда, позволяет добавлять несколько блюд одновременно, сохранять и добавлять целые приемы пищи и так далее.

Приложение предоставляет возможность заполнять дневник как с компьютера, так и с телефона, иными словами, где и как вам удобнее. Кроме того, все ваши данные хранятся онлайн, поэтому вы никогда их не потеряете.

Одной из функций приложения является возможность худеть вместе с друзьями и делиться успехами.

Счетчик калорий MyFitnessPal

Приложение содержит полный комплект функций: создание собственных блюд и 350 упражнений, статистика по основным питательным веществам, отчеты о динамике, индивидуальная постановка целей исходя из вашего диетического профиля, калькулятор пищевой ценности рецептов, а также полная поддержка метрической и английской систем мер.

В приложение встроен сканер штрих-кодов для удобного поиска продуктов по базе данных.

Используя приложение, вы можете отслеживать: статистику по калорийности и основным питательным веществам, включая белки, жиры, углеводы, сахара, клетчатку и холестерин; динамику веса, объемов тела и других показателей.



Пятая группа приложений, направленная на расслабление и контроль дыхания



Приложение Дыхательные упражнения йога:

Проблема в том, что дыхание постоянно изменяется со стрессом, например, с тревогой и со всем, что беспокоит нас в нашей повседневной жизни.

Приложение позволяет восстанавливать здоровое и нормальное дыхание.

Положительные эффекты дыхания на организм несколько:

- Предотвращение стресса
- Лучшее управление эмоциями,
- Снижение беспокойства и депрессии
- Улучшенная концентрация и запоминание
- Релаксация

Приложение Бодифлекс. Комплекс дыхательных упражнений



«Бодифлекс» - это сочетание дыхательных «диафрагмальных» упражнений, специальных поз на растяжки, а также изотонических, изометрических стоек.

Комплекс дыхательной гимнастики подойдет как женщинам, так и мужчинам, подросткам, пожилым людям.

Этот комплекс упражнений не имеет границ по возрасту, весу, заболеваниям, так как его занятия можно изменять под свои условия.

Комплекс упражнений подойдет для тех, кто хочет бросить курить, подтянуть мышечный корсет, скинуть пару размеров, стать бодрым, энергичным, активным, укрепить иммунитет, развить объем легких.

Приложение Бодифлекс. Комплекс дыхательных упражнений

В приложении собраны все упражнения дыхательной гимнастики Бодифлекс. Перечислены типичные ошибки новичков и советы тренера. В приложении есть видео уроки, которые помогут правильно выполнять все упражнения.

Главные достоинства Бодифлекса - простота упражнений, эффективность (быстрое достижение результата), возможность заниматься регулярно, т.к. базовый комплекс по времени занимает всего 15-20 минут в день. Бодифлекс – не просто эффективное, а полезное и естественное снижение веса.

Программа упражнений Бодифлекс тонизирует организм и укрепляет здоровье. Все упражнения этого комплекса основаны на правильном дыхании, в результате которого все клетки организма будут насыщаться кислородом. Дополнительный кислород сжигает излишки жиров.



Приложение Дыхательные упражнения. Советы.



Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

Спасибо за внимание!