

**ЛЕКЦИЯ**

**3 курс стоматологический  
факультет**

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

**ЧАСТЬ 2**

# Координационный и музыкально-ритмический Фитнес

- Лоу-импект
- Танцевальная аэробика (фанк, сити-джем, рок-н-рол, латина, хип-хоп и т.д.)
- Виды аэробики основанные на восточных единоборствах и других видах единоборств: тай-бо, ки-бо, бокс-аэробика, кикс-аэробика и т.д.).

# фанк, сити-джем, рок-н-рол, латина, хип-хоп



# СИТИ-ДЖЕМ, РОК-Н-РОЛ, ХИП-ХОП



# FUNK

Этот вид танцевального фитнеса нравится молодым людям. Во время занятий используются элементы хип-хопа, брейка, джаза, рэпа. При этом развивается гибкость, пластика, и конечно же сжигается жир. В результате получается сильное, красивое и подтянутое тело.

# ТАЙ БО

Тайбо - это фитнес в стиле восточных единоборств и традиционной силовой аэробики. Вы совершаете резкие удары руками и ногами по невидимому противнику с различными уходами вниз и в стороны. Работают все группы мышц. Кроме этого вы получаете кардионагрузку и психологическую разрядку. В отличие от профессиональных занятий по восточным единоборствам ТАЙ-БО рассчитано для широкого круга занимающихся.

# FITBOX (фит бокс)

Высокоинтенсивный урок спортом. Здесь вы в отличие от Тайбо наносите удары не по воздуху, а по напольным боксёрским мешкам. В результате такого тренинга вы не только приобретете красивую фигуру, но и действительно сможете дать отпор в непредвиденных ситуациях.

# Фитнес для развития гибкости и достижения релаксации

- Йога-аэробика – сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга.





# FLEX

Какие-то элементы из йоги есть и в другом виде фитнеса – FLEX. Это занятия, направленные на повышение гибкости и расслабление, растягивание мышц. Длятся они 30-45 минут. Во время урока играет спокойная музыка, в некоторых клубах инструкторы приглушают свет, используют приемы ароматерапии, зажигают свечи.

# Фитнес-программы силовой направленности

- **Бодибилдинг** – система физических упражнений с различными отягощениями с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела.



# Классификация средств в Бодибилдинге

- **Базовые** – упражнения с предельными или околопредельными отягощениями, выполняемые двумя конечностями, с вовлечением в работу мышц вокруг нескольких суставов, со многими степенями свободы.
- **Формирующие** – двигательные действия с непредельными отягощениями с одной степенью свободы, выполняемые одной конечностью с вовлечением в работу мышц вокруг одного сустава для их локального развития.
- **Дополнительные** – общеподготовительные упражнения, относящиеся к технике различных видов спорта.

# АБТ – лучшее средство борьбы с целлюлитом

Это тренировка для мышц брюшного пресса, ягодиц, бёдер в течение часа. Этот силовой класс позволяет комплексно разрешить проблемные зоны человека любого возраста, а также нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

# Калланетика

- Созданная американской балериной Каллан Пинкни система статодинамических физических упражнений на растягивание различных мышечных групп



# Фитнесс-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и упражнениях силовой направленности

- Шейпинг



- Пилатес



# АКВААЭРОБИКА

Это особый вид фитнеса. Само слово «аква» говорит, что тренировки проходят в воде. Занятия состоят из упражнений на преодоление сопротивления воды. Вес человека в воде уменьшается, поэтому возможность получить травму сведена на нет. Имитация танцевальных движений в воде оставляет массу незабываемых впечатлений. Существует множество приспособлений для аквааэробики – гантели, различные пояса, ласты, дощечки... Занятия может проводиться как на глубокой воде, так и на мелкой. В воде даже можно заниматься на степе. Огромное преимущество аквааэробики - она подходит абсолютно всем: полным, беременным, детям.

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Индивидуальный подход к занимающемуся, что позволяет быстро скорректировать фигуру человека. Установлена закономерность в форме тела людей, которые воспринимаются эстетически привлекательными. Математическое описание этих закономерностей легло в основу представления о шейпинг модели. Сравнивая исходные параметры фигуры любой женщины с параметрами шейпинг - модели, её конституционного типа, устанавливая текущие характеристики здоровья женщины и её физические возможности, удаётся очень точно рассчитать режимы индивидуального тренировочного воздействия, режимы и рационы питания для получения максимально быстрого результата по улучшению фигуры, физической подготовленности и здоровья в целом.