

*** Спортивно-
оздоровительные системы
физических упражнений**

*Степ-аэробика

Степ-аэробика — это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Степ-аэробика похожа на традиционную аэробiku, за исключением того, что в ней используется степ-платформа, высота которой варьируется от пятнадцати до тридцати сантиметров, в зависимости от спортивной подготовки.



* АЭРОБИКА

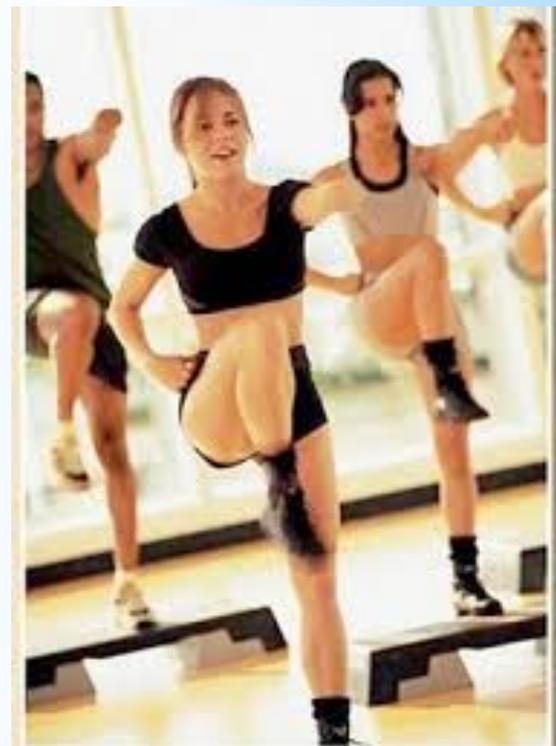


Аэробика - система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При занятиях аэробными упражнениями выделяют четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку.

* В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги:

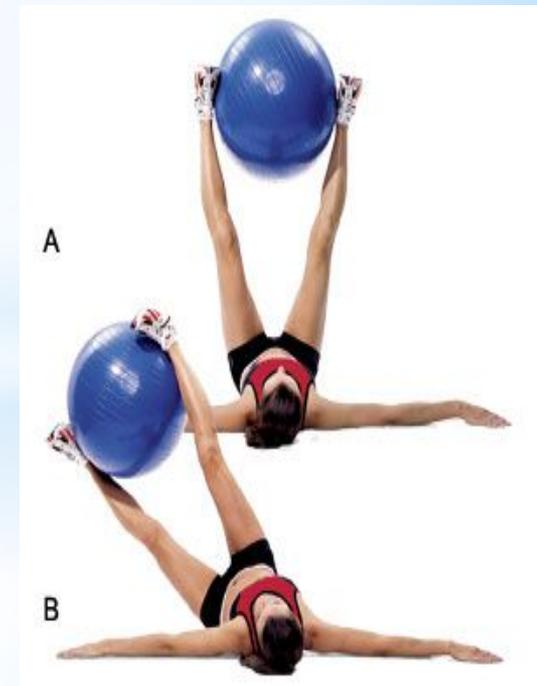
- * - укрепляется костная система;
- * - уменьшается подверженность депрессии;
- * - улучшается пищеварение;
- * - замедляются процессы старения;
- * - повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- * - снижается риск сердечных заболеваний;

*

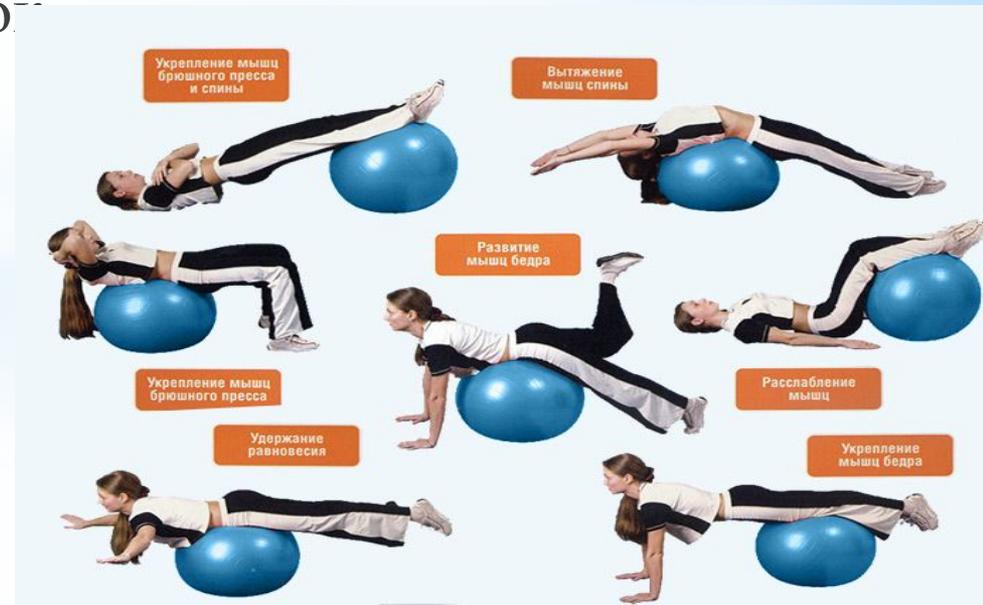


* Фитбол

* Основу технологии производства фитбола заложил итальянец Aquilino Cosani – он изобрел хоппер. Большинство медицинских работников не признавали фитбол как средство лечения, поэтому только в 1996 году Италия организовала первый сбор врачей, специализирующихся на фитбол-тренировках. После публикации итогов семинара, медицинское сообщество оценило всю полезность гимнастического мяча, и шар начал стремительно распространяться по миру.



* Больше всего фитболами заинтересовались фитнес-клубы. Первые фитбольные упражнения предназначались пациентам с церебральным параличом. Затем он заменил людям беговую дорожку, и велотренажер. Больше всего фитбол ценят за безопасность применения и универсальность – это отличный снаряд для полноценных физических тренировок.



Мяч для фитбола



Уроки аэробики



* Йога

Понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма



* Шейпинг

Исходные параметры занимающегося заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами шейпинг-модели, после чего с учетом состояния функциональных систем организма назначается индивидуально подобранная шейпинг-технология. Шейпинг-технология представляет собой точную последовательность действий, правила и режимы, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого выбранной моделью.



* Сайкл-аэробика

- * Очень полезно заниматься сайкл-аэробикой людям, страдающим пониженным давлением. По своей сути она представляет имитацию велогонки по пересеченной местности.

- * Для начала следует пройти медицинское тестирование, после которого опытные инструкторы оформят вас в соответствующую вашей физической подготовке группу



Существует три вида занятий:

- * 1. SPIN BEGIN подходит новичкам для освоения техники велоезды.
- * 2. SPIN FORCE подходит людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид помогает развивать силовую выносливость и тонус мышц.
- * 3. INTER SPIN подходит также людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид нужен для тренировки ССС в интервальном режиме.

Контрольные вопросы и задание

Вопросы:

1. Дайте определение степ-аэробике и аэробике, рассказать в чем различие?
2. Для кого в первую очередь были предназначены фитбольные упражнения?
3. Сколько видов «Сайкл-аэробики» существует?

Задание:

1. Выберите один из видов аэробике и расскажите подробную историю, развития данного вида.