



Фитнес тренировки
в формировании
навыков ЗОЖ и
повышении
двигательной
активности



Фитнес (англ. *fitness*, от глагола *to fit* — «соответствовать; быть в хорошей форме»; также встречается русское написание с двойной буквой «с» — фитнес) — вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Направления

Восточные премудрости-в основе многих современных оздоровительных занятий лежат восточные духовные, медитативные и боевые практики. Это гармоничное развитие и совершенствование тела, духа и правильного дыхания. Физические упражнения могут сочетаться с медитациями и дыхательной гимнастикой.

• **Йога**-популярный вид фитнеса, который пришел к нам из индийских учений. Выполнение асан благотворно сказывается на координации и опорно-двигательном аппарате. Этот вид современного фитнеса эффективен при борьбе со стрессами.

• **Великий предел**(Тайцзи)-в основе китайской гимнастики, популярной в Поднебесной, лежат духовные практики и основы боевых искусств. Данная разновидность фитнеса рекомендуется людям всех возрастов. Она красивая, восстанавливает подвижность суставов, вырабатывает дисциплину.

• **Калари-Пайятту**-еще одно набирающее популярность занятие нетрадиционным фитнесом, в основе которого боевая индийская практика, гармонизирующая тело и дух.

• **Будокон (будокан)**- виды физических занятий, представляет собой комплекс боевых техник, медитативных практик и дыхательных упражнений из йоги и восточных единоборств.

Направления

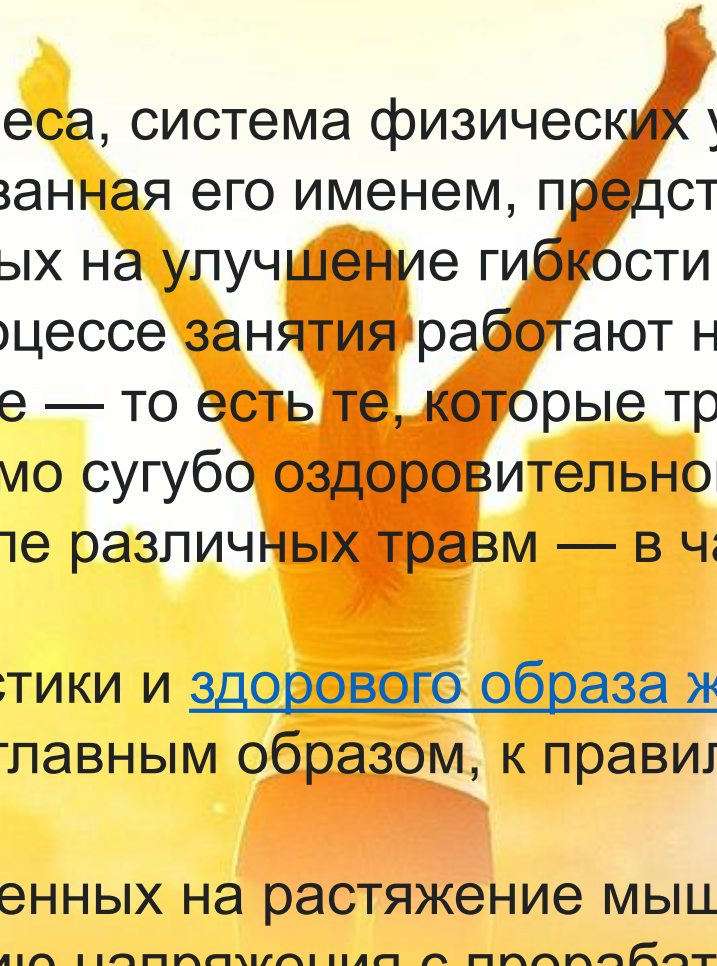
- **Хореография**-эффективные упражнения из программы подготовки танцоров и артистов балета уже давно стали смешиваться с наработками в области физкультуры, порождая фитнес, привлекательный для женщин. Здесь можно найти отголоски стрит-данс, латины, классической школы и даже восточных танцев.
- **Кардиострип**-эти занятия танцевального фитнеса для женщин, которые желают не только похудеть и вернуть тонус мышцам, но и развить грацию и сексуальность. Помимо движений характерных для аэробики в комплекс включены элементы стрип-пластики.
- **Кардиотренировки**-данные направления популярного фитнеса помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, способствуют повышению выносливости и эффективному расходу лишних калорий. Чаще всего занятия проводятся в группах с использованием ритмичной музыки.
- **Бодифлекс**-комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом. Цель бодифлекса — сброс лишнего веса и улучшение мышечного тонуса.

Направления

- **Степ-аэробика** — вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях. Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.
- **Фитнес-катание на роликовых коньках**. Энергичное катание на роликовых коньках сжигает больше калорий, чем бег (в среднем 374 калории в беге против 425 на роликах за 30 минут)^[3]. Нагрузка на суставы и позвоночник при катании на роликах значительно меньше.
- **Аквааэробика** — вид фитнеса, предусматривающий выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение и сочетающий в себе нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.
- **Скандинавская ходьба** (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определённая методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «нордическая ходьба»

Направления

- **Пилатес** — направление ментального фитнеса, система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие — то есть те, которые требуют особого подхода и специфических тренировок. Помимо сугубо оздоровительного направления, пилатес — восстановительное средство после различных травм — в частности, повреждений позвоночника.
- **Фитнес-йога** — интеграция древней гимнастики и здорового образа жизни, с современной точки зрения. Уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела.
- **Растяжка** — комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и снятию напряжения с прорабатываемых групп мышц.



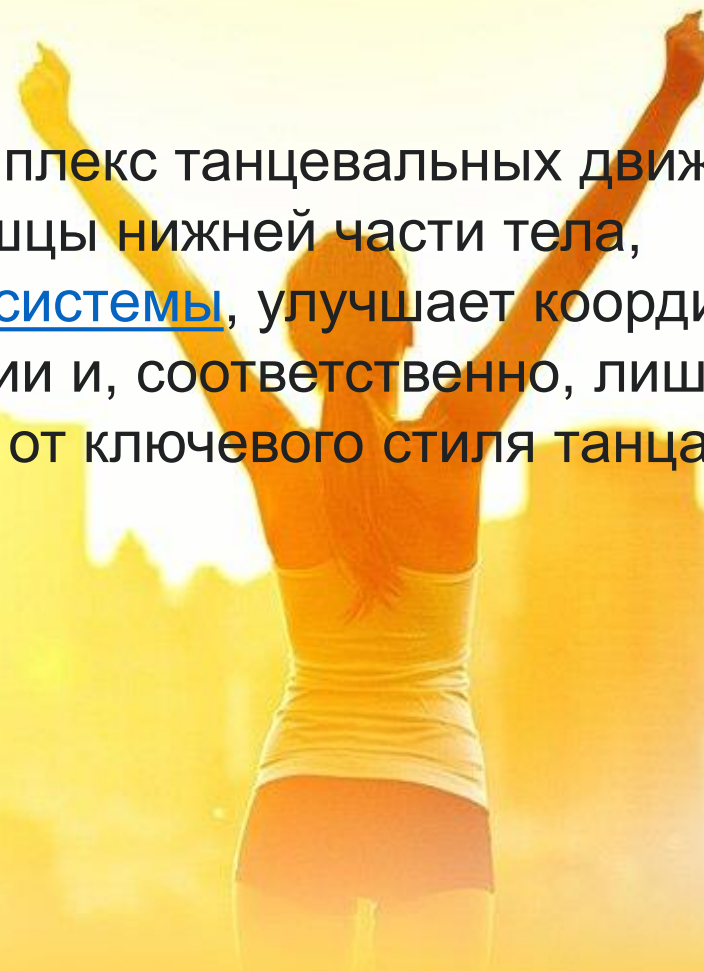
Направления

• **Зумба-аэробика** представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишние калории и, соответственно, лишний вес.

• **Танцевальная аэробика**- В зависимости от ключевого стиля танца выделяют:

- Фанк-аэробика (кардиофанк);
- Сити-джем
- Хип-хоп;
- Латин (сальса-аэробика);
- Афро-джаз;
- Русский фолк;
- Джаз-модерн и другие.

Тренировки проводятся в быстром темпе под музыку, соответствующую тому или иному стилю.



Корпоративная программа «Академия здоровья»

Неделя фитнес-тренировки в ноябре

Вперед! Навстречу ЗОЖ!



<https://fitness-dlya-vseh.ru/category/pilates/>