

Фитнес-аэробика в школе.

Путь к здоровому образу жизни!



Фитнес – (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Аэробика - (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Занятия аэробикой рекомендуются тем, кто долго сидит перед компьютером или связан с другой неподвижной работой.

Доказано, что аэробика улучшает настроение, так как упражнения по аэробике выполняются под позитивную музыку.



О пользе аэробики.

За счет аэробных упражнений "сгорают" лишние жиры в клетках, что способствует постепенному снижению веса и улучшению фигуры. Но это далеко не единственное и не главное достоинство аэробики.

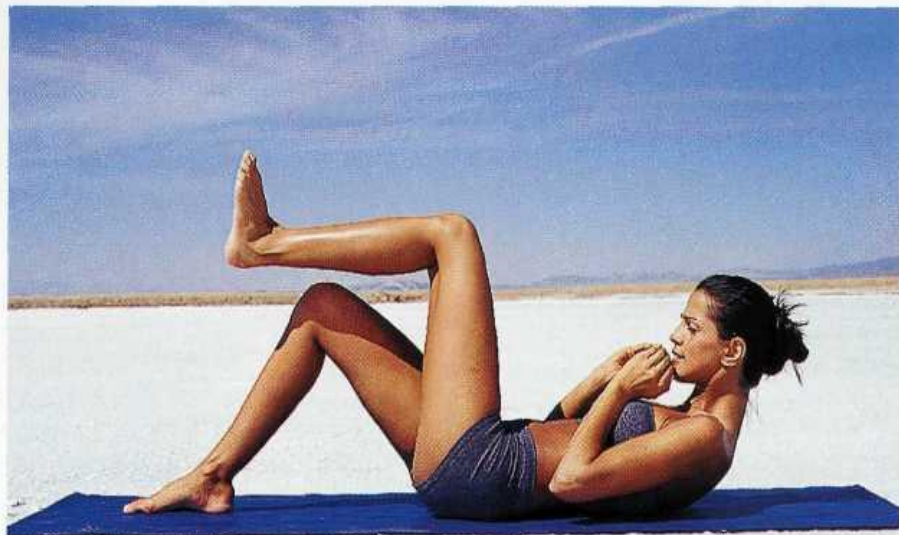
Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики - оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным - всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

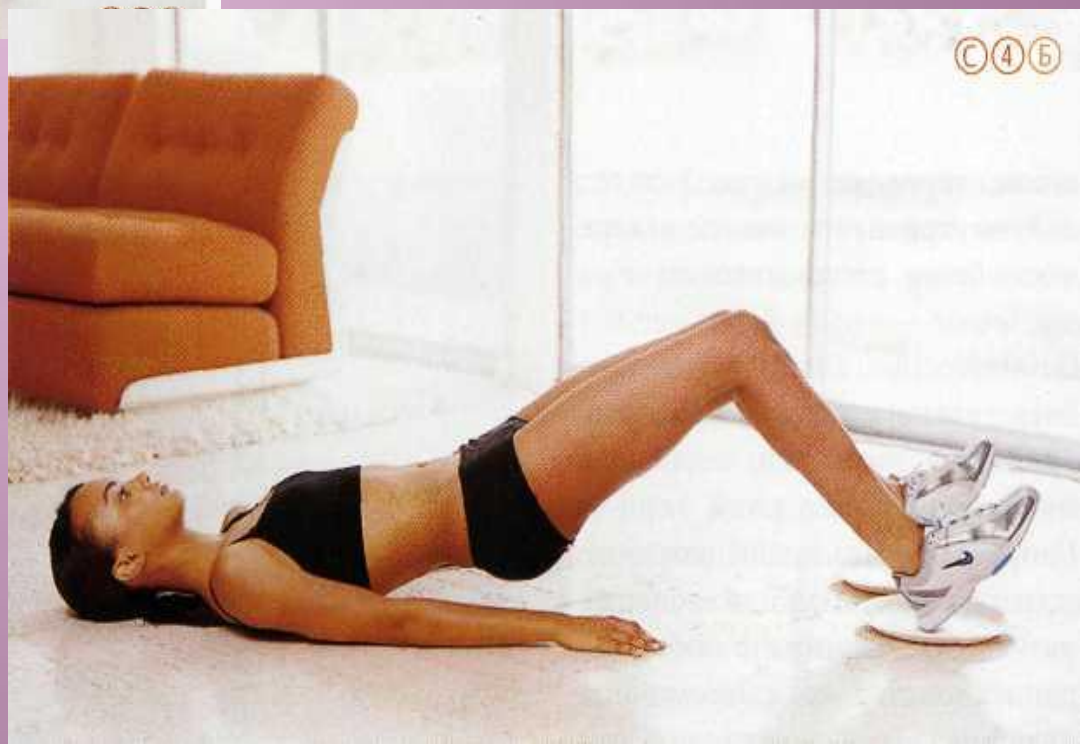
Занятия аэробикой снижают риск сердечно - сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Упражнения на МЫШЦЫ ЖИВОТА

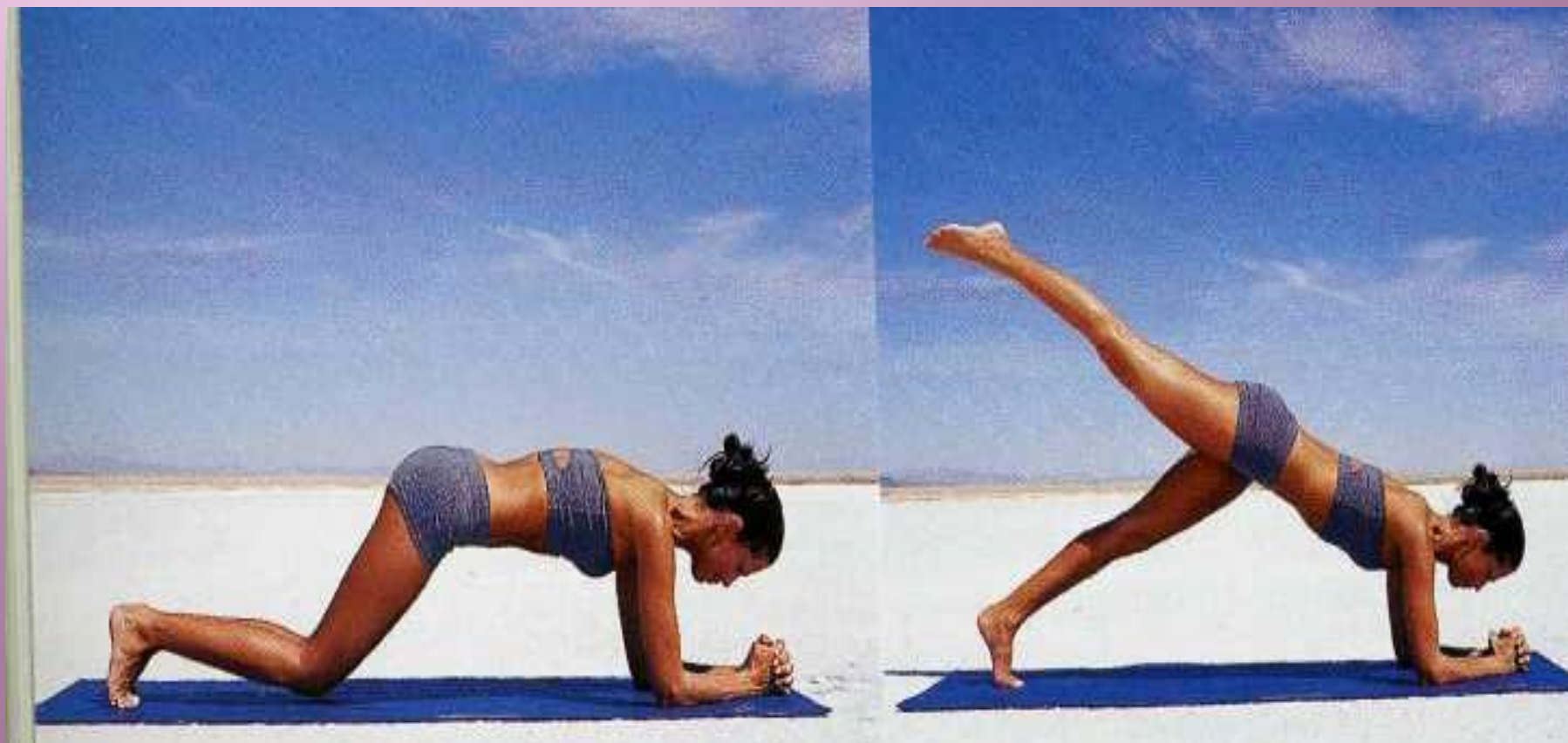


Упражнения на мышцы живота, спины и ног

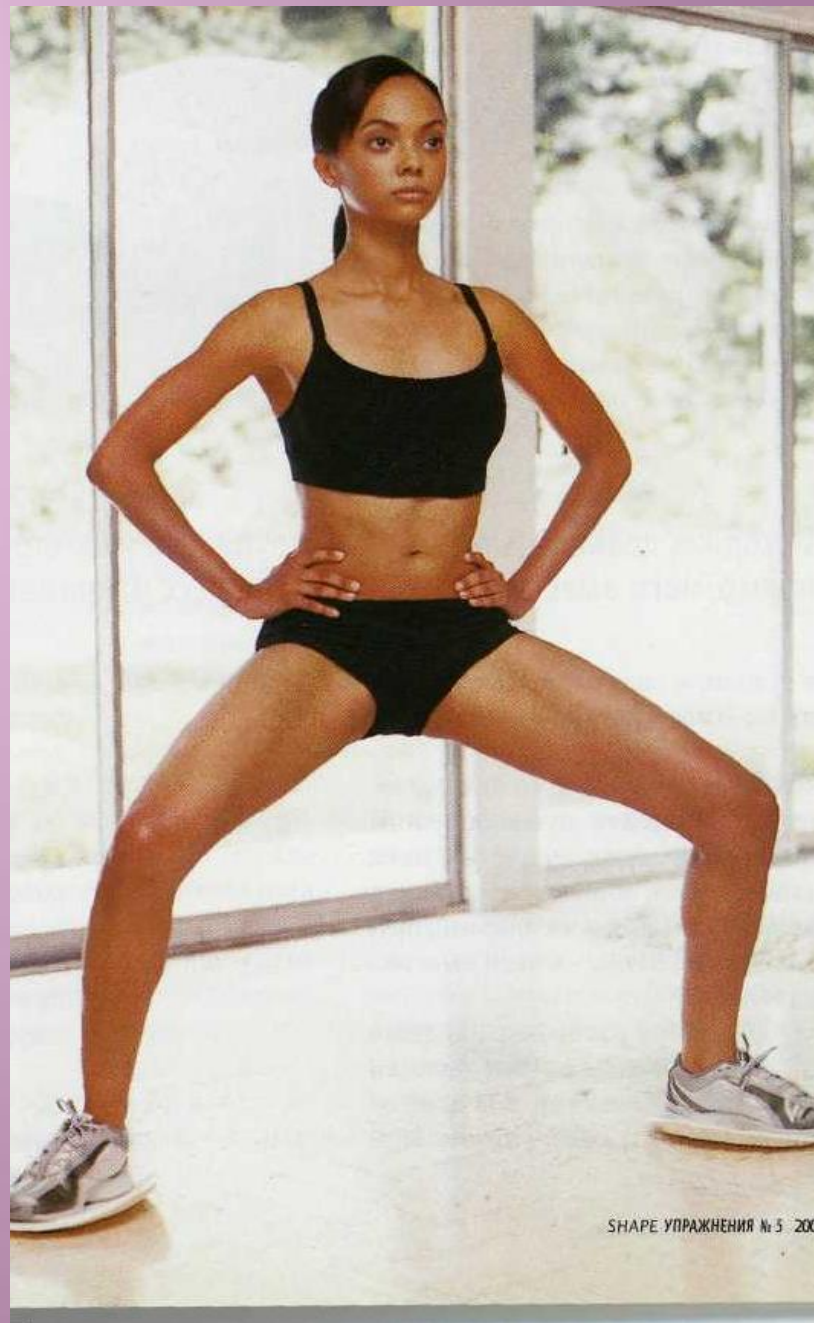




Упражнения на мышцы живота, спины и ног



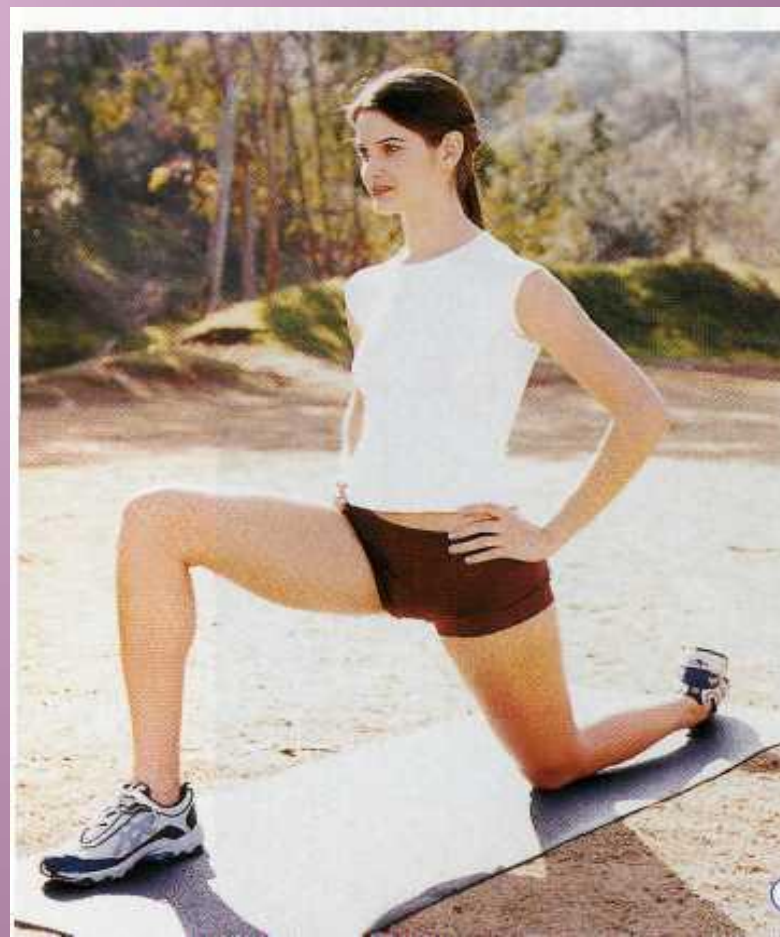
Упражнения на мышцы ног и ягодиц



Стрейчинг - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

Стрейчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект.

Упражнения на расслабление и растягивание мышц.



Долгосрочные эффекты стрейчинга:

- Главный эффект – расслабление. Многие люди страдают от излишнего напряжения мышц, что имеет массу отрицательных последствий. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них наблюдается повышенное содержание продуктов обмена веществ. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.
- Стрейчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли. Положительный эффект наблюдается только после пассивного статического стрейчинга.
- Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта.
- Стрейчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза (преждевременное «старение» суставов и декальцинизация костей).

«Жизнь требует движения!»
(Аристотель).
Будьте здоровы!

