

Объявление!!!

Автор: Administrator

05.10.2017 10:36 - Обновлено 05.10.2017 10:44

**МИЛЫЕ ДЕВУШКИ ДАМЫ И ЖЕНИНЫ
ПРИГЛАШАЮ ВАС НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ**

В программе занятий:

- Футбол-аэробика
- Шейпинг
- Тай-бо
- Стен-аэробика
- Кик-аэробика
- Слайд-аэробика
- Каланетика
- Пилатес
- Body Sculpt
- Бодифлекс
- Стрейчинг

9 октября 2017г.

Понедельник
Среда
19:00

фитнес-зал ФОК «Волга»

Fitness

Фитнес-тренер Туманова Марина Анатольевна
справки по тел.: 89625133074

Фитнес – это совокупность комплексных упражнений, направленных на оздоровление организма. Он включает в себя множество разнообразных дисциплин, каждая из которых направлена на достижение своих целей, в зависимости от того, что конкретно нужно человеку.

Вопреки убеждению многих, фитнес не основывается на серьезных физических нагрузках. Им может заниматься практически каждый, не зависимо от возраста, пола и физического состояния.

Фитбол (резист-бол) – это занятия со специальными надувными шарами. Особо подходит тем, кто хочет скорректировать осанку, развить гибкость, улучшить координацию движений. Фитбол хорошо укрепляет мышцы спины, пресса, ягодиц.

Объявление!!!

Автор: Administrator

05.10.2017 10:36 - Обновлено 05.10.2017 10:44

Шейпинг - вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Система создавалась для женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Главный принцип данного вида фитнеса - метод строго, регламентированного упражнения. Перед разработкой системы были проведены специализированные исследования, по результатам которых, были выделены 9 типов конституции женского тела, и для каждого из этих типов были описаны объективные параметры шейпинг-модели.

Тай-бо. Это относительно молодое направление фитнеса включает упражнения, основанные на различных элементах боевых движений, используемых в боксе, таэквондо и каратэ. Они выполняются под энергичную музыку, в стиле аэробики. Занятия тай-бо требуют особой выносливости, энергии и силы, зато один час тренировок по этой системе приравнивается к десятикилометровому забегу.

Аэробика. Это одна из самых популярных разновидностей фитнеса. Как правило, ее упражнения проводятся под музыку. Основное преимущество упражнений аэробики – это не только похудение, но и укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Наиболее популярные направления аэробики – это: • степ-аэробика – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму, а также является хорошей профилактикой артрита и остеопороза; • кик-аэробика (кик – кардио-интенсивность-кондиция) – система упражнений, увеличивающих силу мышц, выносливость, гибкость, координацию и ловкость; • слайд-аэробика – разновидность аэробики, занятия которой требуют наличие специальной обуви и дорожки, на которой выполняются упражнения, имитирующие движения лыжников и конькобежцев. Этот вид аэробики особо подходит тем, кто стремится избавиться от жировых отложений на боках и бедрах;

Объявление!!!

Автор: Administrator

05.10.2017 10:36 - Обновлено 05.10.2017 10:44

Пилатес. Еще один популярный вид фитнеса – это пилатес. Перед другими направлениями он имеет ряд преимуществ, а именно то, что не несет организму ударной нагрузки, поэтому не вызывает с его стороны каких-либо негативных реакций (не имеет

противопоказаний). Занятия пилатесом способствуют развитию гибкости суставов и эластичности связок, силовой выносливости.

Body Sculpt Этот комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности. □ Упражнения выполняются с гантелями или другими отягощениями весом до 6 кг. Данная методика помогает придать красивую рельефность мышцам и развить силовую выносливость.

Бодифлекс. Этот вид фитнеса заслужил свою популярность благодаря системе дыхательных упражнений, входящих в его состав. Упражнения бодифлекса, направленные на укрепление и растяжение мышц, выполняются с акцентом на правильное дыхание. Занятия бодифлексом способствуют эффективному сжиганию жировых отложений, а также отличному самочувствию.

Стретчинг (растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Также стретчинг предотвращает возникающие с возрастом и неправильным образом жизни боли в спине. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы.

Объявление!!!

Автор: Administrator

05.10.2017 10:36 - Обновлено 05.10.2017 10:44
