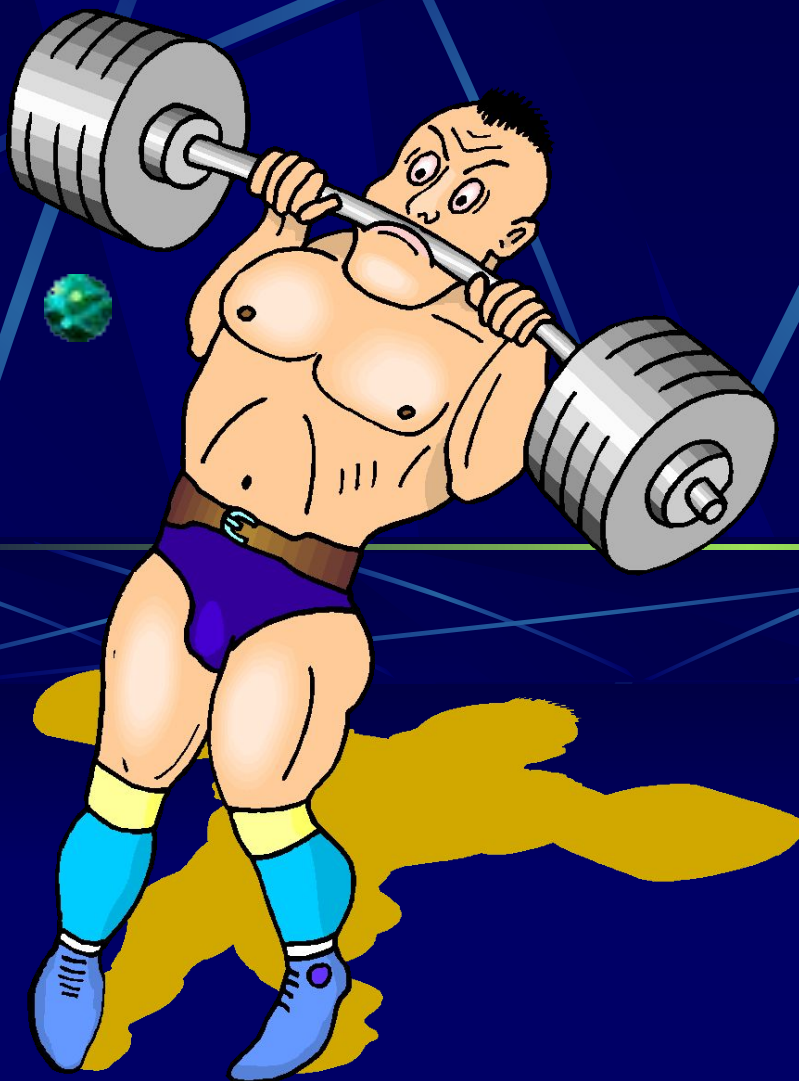


Для чего нам фитнес?



- Чтобы улучшить показатели физического здоровья
- **А что улучшается при занятиях фитнесом?**
 - Мышечная выносливость
 - Силовые показатели
 - Ограниченная аэробная выносливость
 - Химические составляющие организма
 - Ускоренный метаболизм во время отдыха
 - Целостность и крепость костей
 - Ускоренный жировой и углеводный обмен

- Доставка питательных веществ в клетки организма
- Кровяное давление
- Жировая составляющая крови
- Психологический аспект
- Социальная адаптация



- Общее укрепление и выносливость сердечнососудистой системы
- Укрепление мышечных составляющих:
 - анаэробная выносливость
 - сила
 - взрывная сила
 - скорость
 - ловкость
 - гибкость
- Нервная система мышц:
 - координация
 - мышечная моторика
 - точность
 - скорость реакции

