

ФИТНЕС

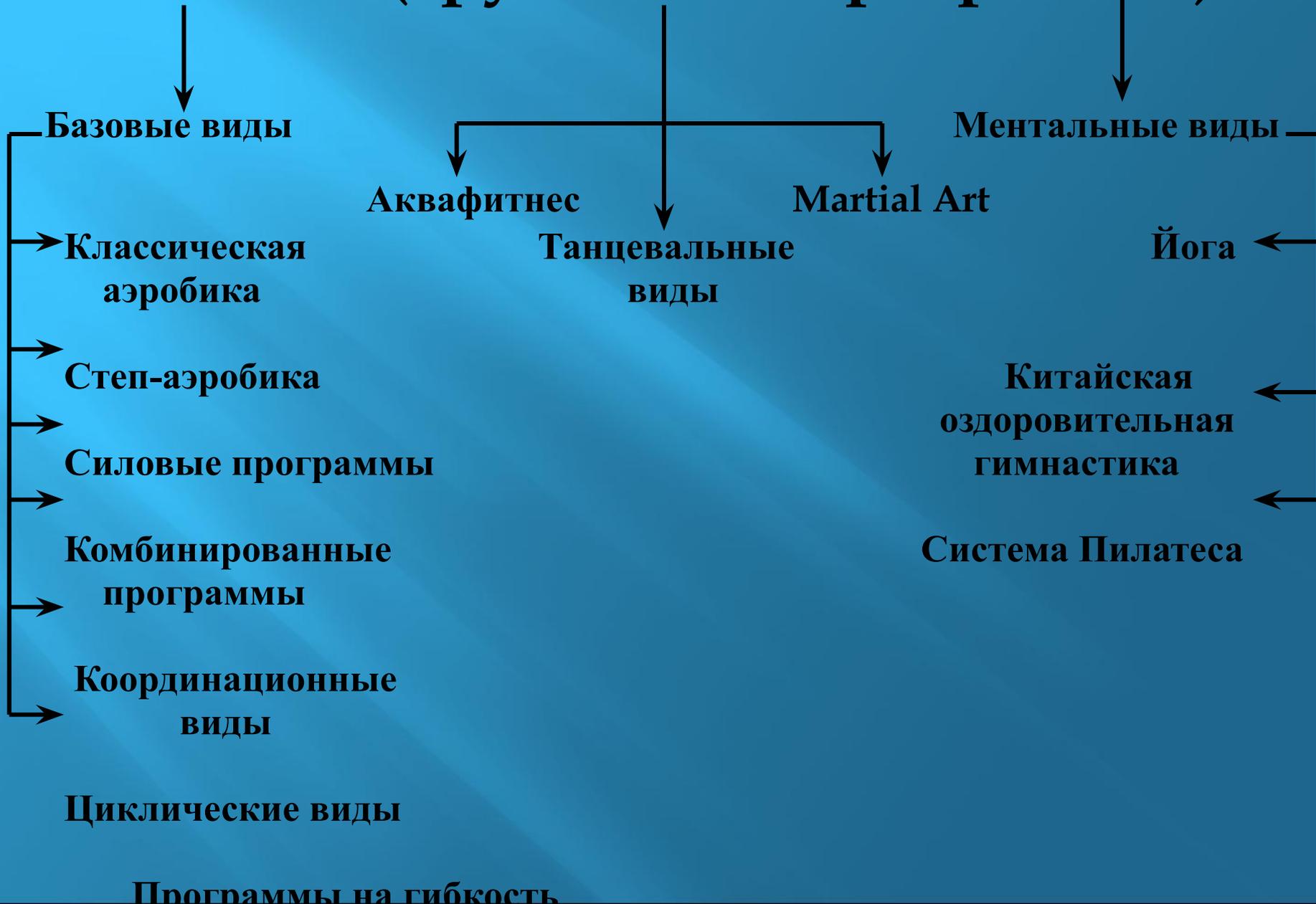
Серополка Юлия Валерьевна
Школа «Здоровья» №49

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая в себя физическое, интеллектуальное эмоциональное, социальное и духовное начало.

Ещё в античном мире картина здорового существования, его смысл и значение интересовали философов и поэтов.



Фитнес (групповые программы)



Базовые виды

1) Классическая аэробика



2) Силовые виды



3) Координационные виды



Martial art

Восточные виды единоборств



Танцевальные виды



Ментальные виды

1) Йога



2) Китайские виды гимнастики



3) Система Пилатес



Программа на гибкость

Гирокинез



Основные принципы оздоровительной тренировки фитнесом:

1. Принцип доступности.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип.
5. Принцип половозрастных различий.
6. Принцип индивидуализации.
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека.
9. Принцип интеграции.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.