

Фитнес в школе. Секреты идеальной фигуры. (методические рекомендации)

Учитель физической
культуры МОУ СОШ № 36:

Шатохина
Татьяна Евгеньевна

2009 год



Аэробика – это комплекс упражнений, помогающий вам поддерживать себя в отличной форме. Чтобы физическое развитие проходило гармонично занятие по аэробике должно сочетать танцевальную аэробику и силовую аэробику.

Аэробика - реальный способ похудеть без вреда для здоровья. Более того , аэробика полезна для здоровья, так как для хорошего самочувствия необходимы регулярные физические упражнения.

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.

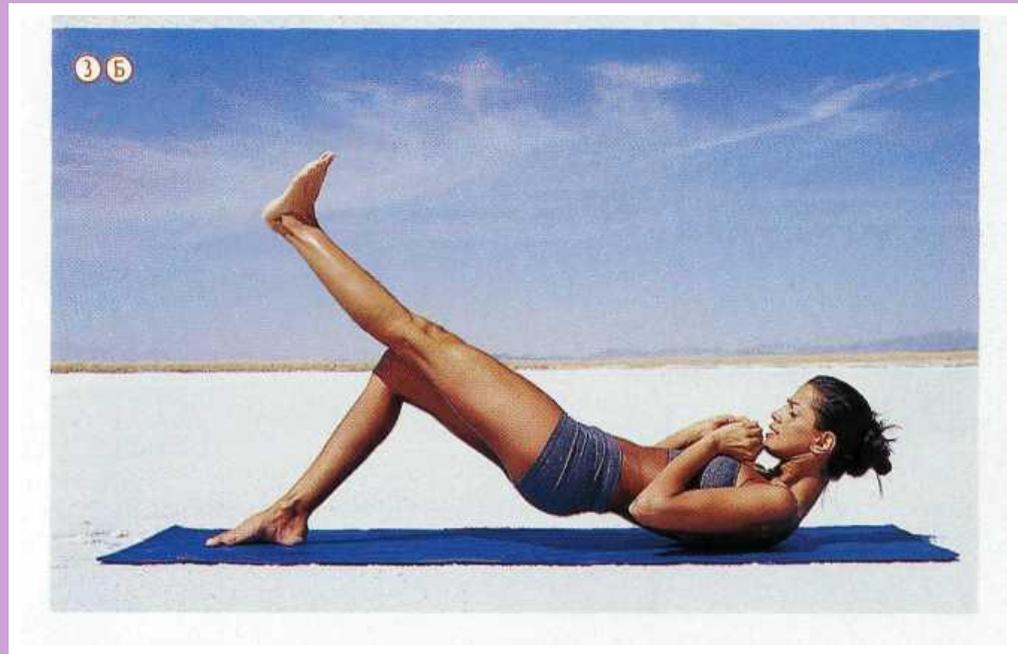
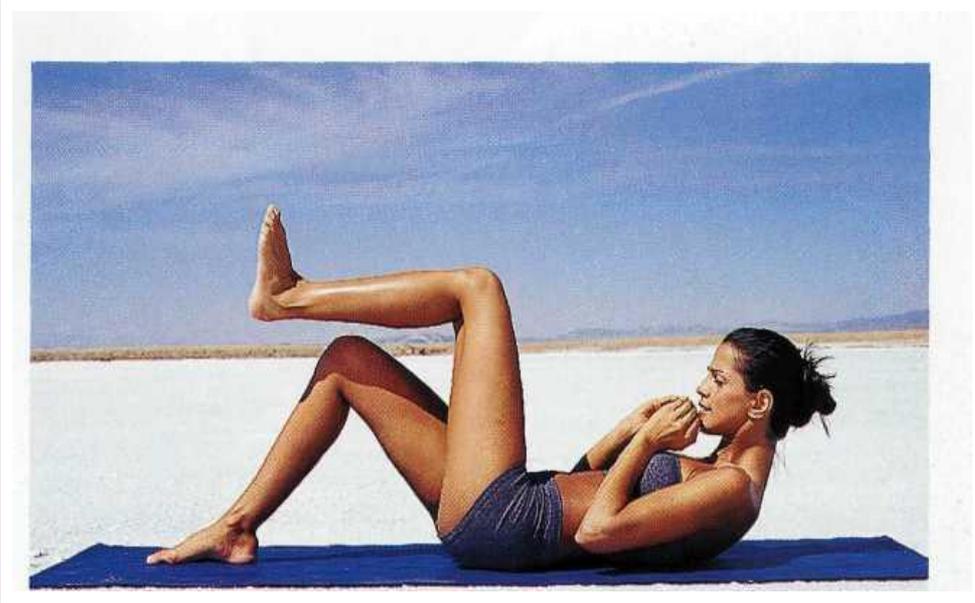
Шейпинг - это комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждой женщины в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела.

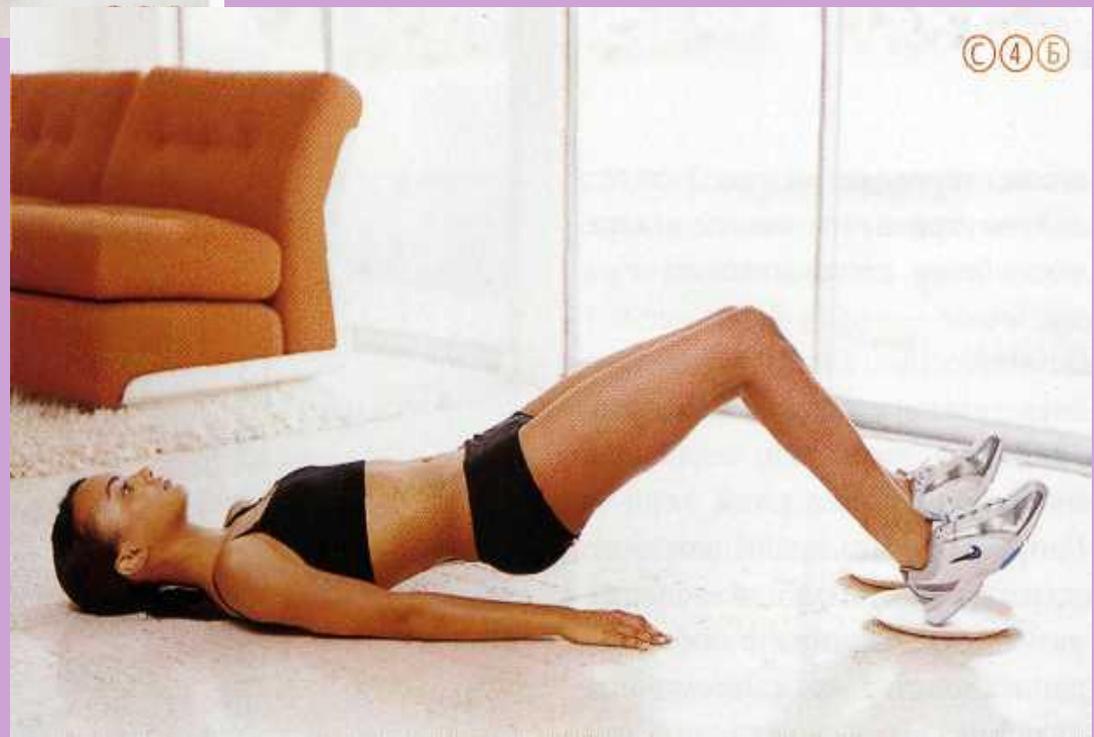
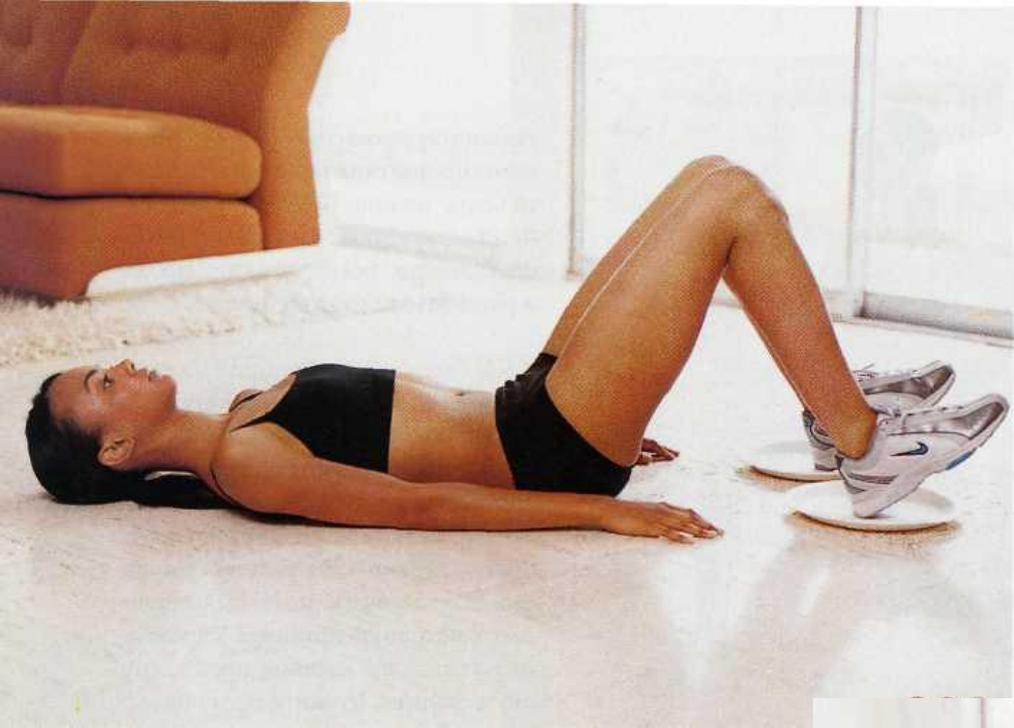
Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. поэтому его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. О том, **что представляет собой шейпинг**, говорит уже одно его название. Английское слово "shape" переводится на русский язык как "форма". **Заниматься шейпингом** - значит, **"делать форму"** своей фигуре.

Упражнения на мышцы живота

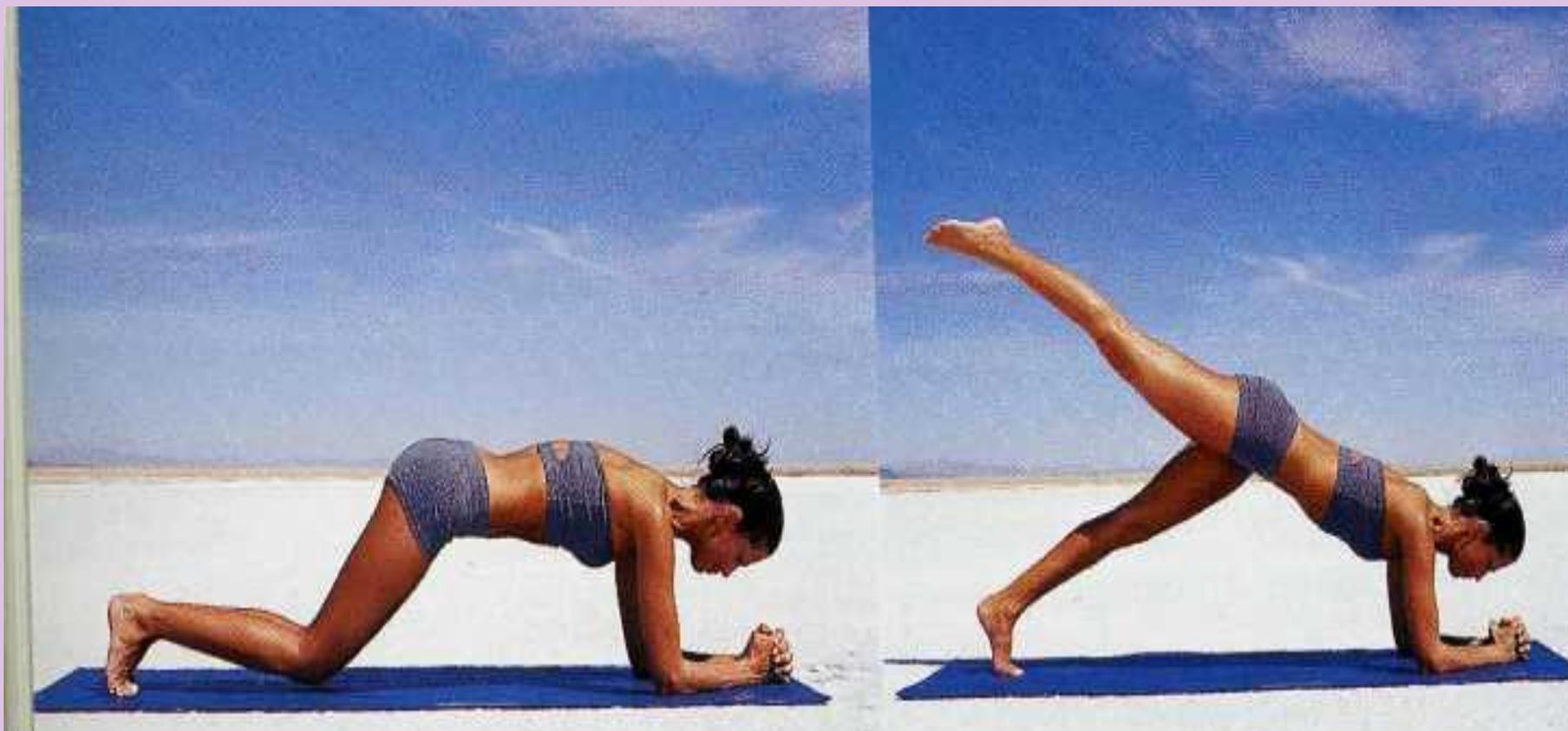


Упражнения на мышцы живота, спины и ног

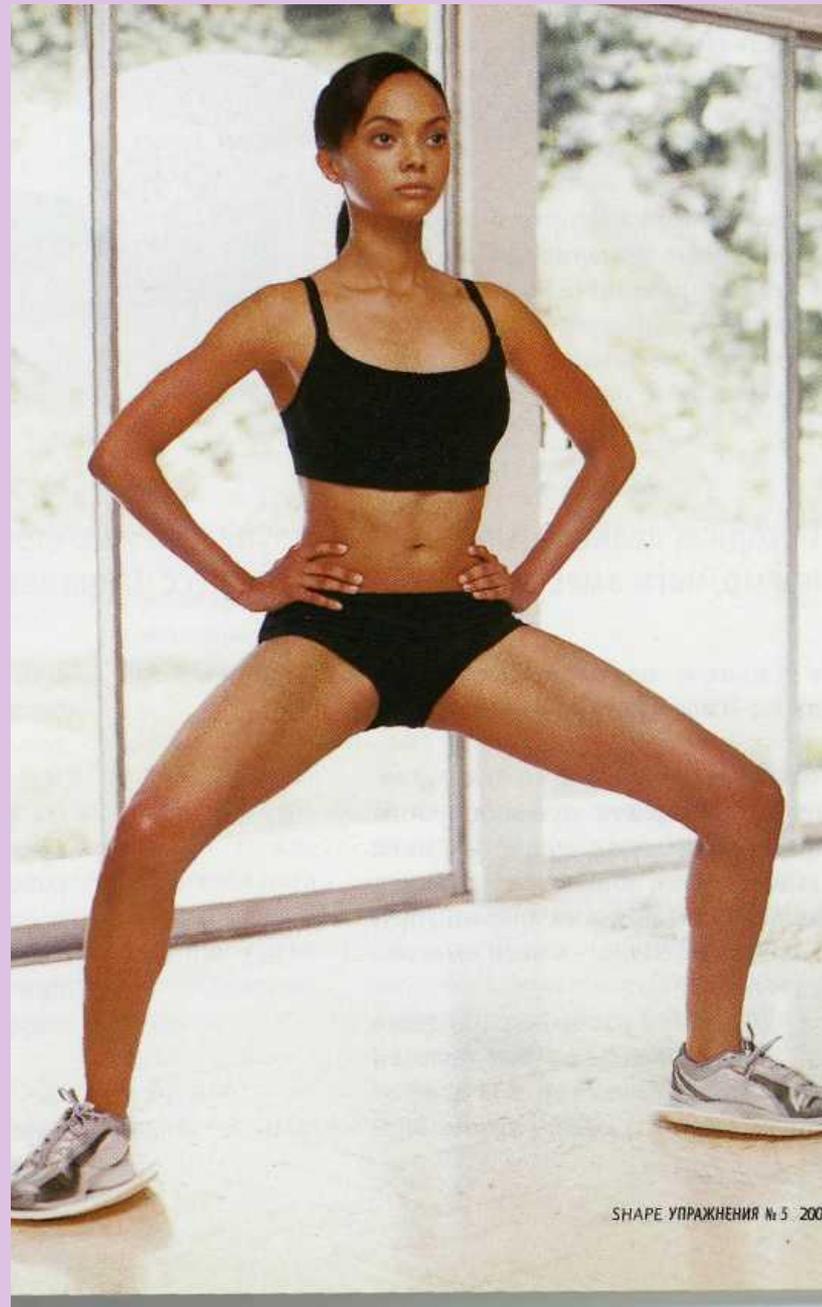




Упражнения на мышцы живота, спины и ног



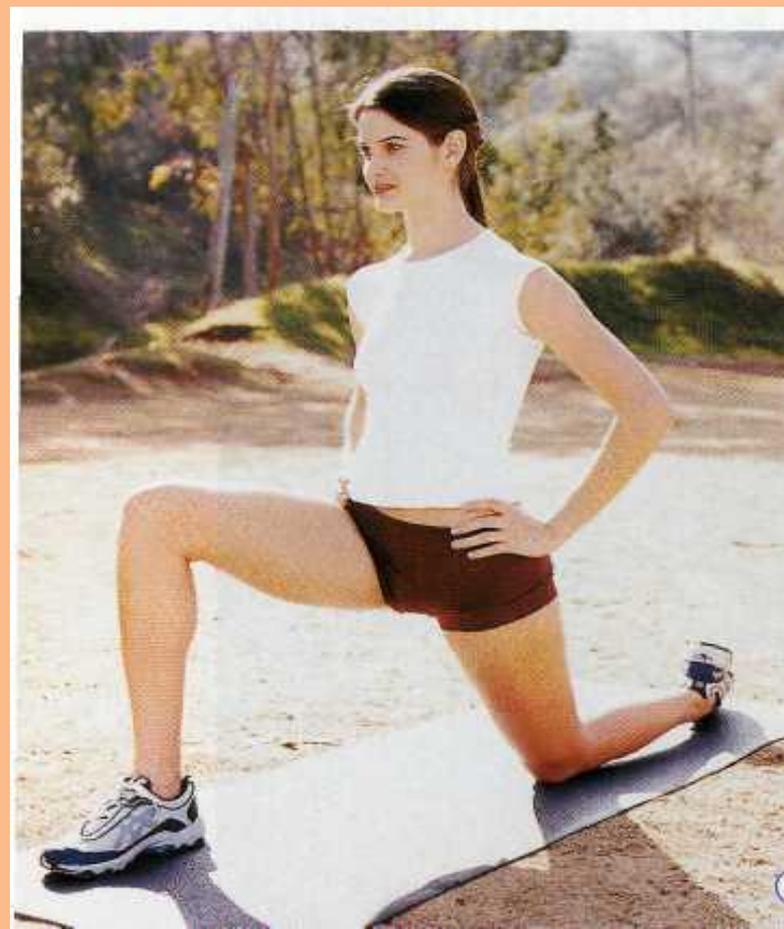
Упражнения на мышцы ног и ягодиц



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.
- ❖ Стрейчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций.
- ❖ 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).

