ВИДЫ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ

Что такое фитнес? Это «скульптор тела», система, собранная из элементов известных видов спорта. В рамках фитнеса разрабатываются новые методы и формы, не характерные для большинства видов спорта. Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи, включают разные типы нагрузок, задействуют в работу определенные системы организма.

Как же выбирать направление для себя?

Несмотря на то что фитнес не является профессиональным видом спорта, человеку, мало знающему о физических нагрузках, сложно разобраться в тонкостях программ и комплексов упражнений. Определиться с направлением будет легче, если ознакомиться с существующими видами фитнеса.

Один из стилей современного фитнеса — йога, основанная на традиционных древнеиндийских практиках. В ходе занятия медленно выполняются статические позы (асаны), в которых нужно пребывать некоторое время. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

Асаны снимают боли в позвоночнике и суставах, приводят в тонус мышцы всего тела, благотворно влияют на все системы организма. Занятия улучшают психоэмоциональное состояние. Практиковать асаны можно в любом возрасте.

В основу стиля тайцзи положено боевое искусство, придуманное китайскими монахами. Методикой предусмотрены размеренные, плавные приемы и жесты, медленно перетекающие друг в друга. Практики предполагают правильное дыхание, умственный настрой, концентрацию внимания. На занятиях применяют утяжелители и дополнительный инвентарь. Гимнастика восстанавливает подвижность суставов, укрепляет сердце и сосуды, улучшает циркуляцию крови. Упражнения снимают мускульное и нервное напряжение.

Шейпинг — ритмическая гимнастика с четкой последовательностью физических упражнений. Занятия ориентированы на женщин тридцати-пятидесяти лет, способствуют снижению веса, формированию подтянутой фигуры, поднимают жизненный тонус.

Суть техники степ-аэробики — выполнение связок из шагов с использованием специальной платформы. Движения имитируют подъем и спуск по лестнице, осуществляемые под ритмичную музыку. Интенсивная тренировка подтягивает мускулы ног, улучшает фигуру, укрепляет связки и суставы. Упражнения выступают профилактикой болезней опорно-двигательного аппарата и способствуют восстановлению физического и душевного здоровья.

Сайкл — тренировки в интенсивном темпе на специальном велотренажере, выполняемые попеременно то сидя в седле, то стоя на педалях. В процессе занимающийся имитирует прохождение реального маршрута по пересеченной местности. Программа занятий достаточно энергичная, поэтому имеет противопоказания. Но тем, кому такие нагрузки приемлемы, сайкл помогает воодушевиться, укрепить мускулы и привести организм в оптимальное физическое состояние.

Тренировки по кроссфиту — это интенсивные интервальные техники, включающие элементы тяжелой атлетики, гимнастики, бега, пауэрлифтинга, гребли. Программа позволяет увеличить выносливость, укрепить дух и создать красивое, сильное тело. Правда, эксперты говорят о высоком риске получения травм, поэтому тренироваться самостоятельно не рекомендуется.

Программа стретчинга предполагает растяжку сухожилий и мышц. Растяжкой можно заниматься при болезнях сердца, так как оно не перегружается. Система упражнений повышает гибкость позвоночника и эластичность связок, позволяет даже в зрелом возрасте улучшить двигательную и эмоциональную активность.

Бодифлекс предусматривает выполнение растягивающих упражнений на различные мускульные группы с одновременными дыхательными техниками на задержку вдоха. Такие тренировки насыщают клетки кислородом, нормализуют кровоснабжение тканей и усиливают метаболизм. Процессы работают на подтяжку кожи, укрепление мышц, поднимают жизненный тонус, восстанавливают физические силы.

Разнообразие видов и направлений фитнеса позволяет легко выбрать подходящую активность.

С целью привлечь внимание читателя к содержанию текста автор использует

1) статистические данные 2) пример из жизни
3) вопросительные предложения 4) побудительные предложения