 Когда на улице сильные морозы и единственный способ согреться это провести весь день под одеялом, то вы ошибаетесь!

Сейчас все больше поклонников появляется у спортивного направления – фитнес.

 Фитнес - это оздоровительная методика, направленная на поддержание физической формы. Что становится возможным лишь тогда, когда фитнес прочно входит в образ жизни человека, меняя режим дня, двигательную активность, психическое здоровье, формируя позитивное мировосприятие.

Активный образ жизни влияет на улучшение многих показателей тела человека: на выносливость и гибкость, силу и растяжку, концентрацию и равновесие, а также на правильное соотношение мышечной ткани и жировой в человеческом организме.

В настоящее время существует около 20 фитнес-направлений, это может быть и тренировка в воде, и катание на роликах, бег и танец на шесте, фитнес с элементами йоги и кроссфит, зумба и пилатес, аэробика и многие другие. Все эти направления объединены единой целью: общая коррекция фигуры.

Основные фитнес-программы:
1. Аэробика с использованием танцевальных движений.
2. Силовые программы со сменой силовых и кардионагрузок.
3. Танцевальный фитнес.
4. Программы с использованием элементов восточных единоборств.
5. Оздоровительные, с щадящей нагрузкой на позвоночник.
6. Разумное тело с гармонизацией разума и тела.
7. Водная аэробика, ценная тем, что, кроме физических упражнений, идет и массажное воздействие на кожу.

Фитнес-программы составляются таким образом, чтобы люди любого возраста, комплекции и темперамента могли найти подходящее для себя направление и получать хорошие результаты.

Добиться успеха, занимаясь любым видом фитнеса, можно лишь в случае регулярного выполнения тренировки и прислушиваясь к советам инструктора. Также нужно внимательно слушать свое тело, чтобы по неосторожности или чрезмерной самонадеянности не наделать проблем со здоровьем, на решение которых могут уйти годы реабилитации. Занятия должны приносить удовольствие, чтобы каждая тренировка становилась настоящим приключением и вызовом для самого себя.



