



«Движение – жизнь!» - сказал древнегреческий философ Аристотель и яркое доказательство тому занятия в спортзале. Регулярные тренировки чрезвычайно благотворно влияют на физическую форму тела и полезны для организма. Среди явных преимуществ занятий фитнесом можно выделить следующие эффекты.

- Сброс лишних килограммов, нормализация веса и формирование желаемых очертаний фигуры.
- Повышение сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды и укрепление иммунитета.
- Нейтрализация негативных последствий стрессов, снятие нервного напряжения, улучшение сна и психоэмоционального состояния.
- Ускорение реакций метаболизма и улучшение обмена веществ.
- Улучшение кровообращения, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов и варикозного расширения вен нижних конечностей.
- Замедление процессов естественного старения.
- Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза, артритов и остеопороза.
- Развитие гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия, координации движений, быстроты реакции и внимания.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.

На практике доказано, что занятия фитнесом полезны не только для фигуры, но и помогают отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), скорректировать свой рацион питания и вести здоровый образ жизни.

Фитнес для женщин позволяет быстрее восстановиться после родов и избежать развития послеродовой депрессии. Для здоровья мужчин регулярные тренировки также приносят пользу – это отличная профилактика неспецифического простатита, застойных явлений в органах малого таза и эректильных дисфункций.

Основные виды фитнеса

Фитнес универсален! Его прелесть в том, что каждому желающему легко приобщиться к занятиям, он может предложить направление, которое идеально

подходит для достижения цели. На сегодняшний день существует более 70 видов фитнеса, каждый из которых имеет свои особенности. Наиболее популярными и востребованными являются следующие направления.

- **Аквааэробика** – физические упражнения в воде бассейна под музыку. В ходе занятий нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц.
- **Аэробика** – танцевальные и гимнастические упражнения, выполняемые под ритмичную музыку по методу серийного потока.
- **Бодифлекс** – комплекс упражнений, выполнение которых позволяет растянуть и привести в тонус мышцы тела. Занятия проводятся в сочетании со специальной системой дыхания.
- **Воркаут** – упражнения на брусьях, турнике, шведской стенке, рукоходе или просто на полу. Главные задачи тренировки – работа с собственным весом, развитие выносливости и силы мышц.
- **Йога** – общеоздоровительная методика, включающая в себя выполнение физических и дыхательных упражнений, релаксацию и проведение медитаций.
- **Калланетика** – оздоровительные физические упражнения, включающие элементы гимнастики, хореографии, статические нагрузки и растяжение мышц тела.
- **Кроссфит** – тренировки, состоящие из небольших интервалов, в процессе которых интенсивно выполняются упражнения (элементы) из легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, пауэрлифтинга и других видов спорта.
- **Пилатес** – оздоровительно-восстановительное направление, включающее комплекс упражнений на развитие гибкости и укрепление всех мышц тела.
- **Стрейчинг** – занятия для растяжения мышц, повышения их эластичности и снятия чувства напряжения.
- **Фитбол** – занятия аэробикой, которые проводятся с использованием большого мяча (фитбола). Упражнения направлены на укрепление мышц, развитие гибкости, координации движений и улучшение осанки.
- **Шейпинг** – ритмическая гимнастика, включающая комплекс аэробных и силовых упражнений, без больших отягощений, но с большим количеством подходов.

Советы для эффективного фитнеса

Фитнес – это самостоятельная оздоровительная методика. Она включает в себя физические упражнения, соблюдение выбранной диеты, режима сна и отказ от

вредных привычек. Соблюдение этих моментов позволяет повысить эффективность занятий и добиться поставленной цели. В период тренировок необходимо придерживаться следующих рекомендаций

1. Комплекс упражнений должен соответствовать уровню физической подготовки, состоянию здоровья и возрасту человека.
2. Рацион питания (диета) подбирается индивидуально, в зависимости от существующих проблем и поставленной цели.
3. Оптимальный режим тренировок – 2 – 4 раза в неделю, по 60 – 90 минут.
4. Объем нагрузок не должен быть изнурительным для организма – легкого стрессового состояния будет вполне достаточно.
5. Следует избегать однообразных программ тренировок – их интенсивность и уровень нагрузки должны варьировать, что позволит организму совершенствоваться и нормально восстанавливаться.
6. Лучше ставить перед собой выполнимые задачи и цели занятий.

После посещения спортзала организм нуждается в восстановлении, поэтому не стоит его изнурять тяжелым физическим трудом по хозяйству. Рекомендуется отдать предпочтение умственной деятельности, отдыху или легкой трудовой деятельности.