

Фітнес



Гаврилова Надія Михайлівна
старший викладач кафедра
фізичного виховання
НТУУ«КПІ»

ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ

- Це виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі, допомагає корекції форм та ваги тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати.



Гантелі

- Це-дуже зручний і ефективний інструмент для збереження та примноження свого здоров'я, який однаково добре підходить всім віковим категоріям.



Основні компоненти фітнесу:

- Сила
- Витривалість
- Аеробні навантаження
- Гнучкість
- Загальна особиста гігієна.





Різноманітність вправ, що виконуються за допомогою гантелей, дозволяє розвивати або підтримувати в тонусі будь-які м'язи тіла.

Тренування

- Для приведення себе в порядок, цілком може вистачити й двадцяти вправ. Тренуючись 2-3 рази на тиждень по 40-60 хвилин, треба для цього, приділити собі трохи більше уваги.



- Вага гантелей повинна бути така, щоб ви могли зробити в середньому 8 повторень, уникаючи різких рухів, виконуючи вправи плавно. Працювати з гантелями без різких рухів.



Заняття з гантелями

- Тренування з гантелями будуються за принципом поступового збільшення тренувального навантаження.



Тренувальна програма

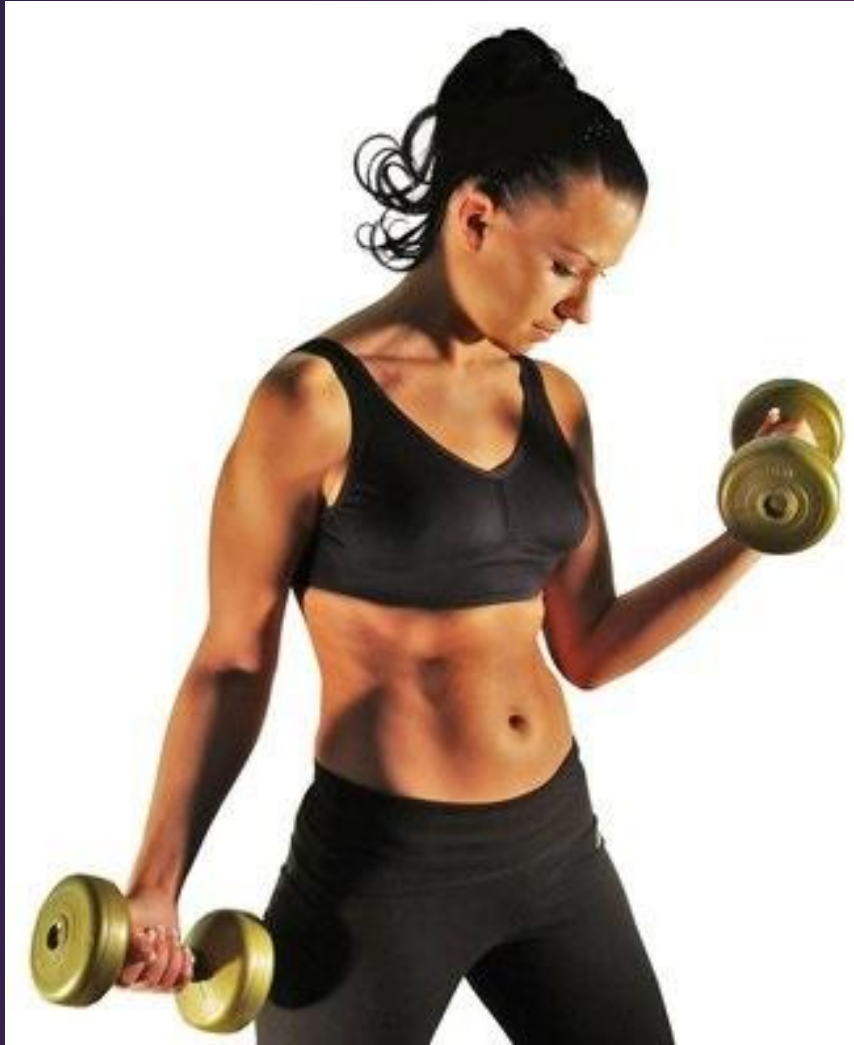
- Без дотримання тренувальної програми ви не можете розраховувати, на позбавлення зайвих жирових відкладень.
- Так, треба поступово, але неухильно підвищувати тренувальну вагу гантелей.

- Вправи з гантелями - це анаеробні навантаження. Для повноцінного розвитку тіла, та отримання максимального результату в зниженні зайвої ваги просто необхідно доповнювати силові навантаження аеробними.



- Харчування має відповідати цілям тренувань





- Інтенсивність - це основне поняття в тренуваннях з гантелями. Чим вище інтенсивність - то швидше результат. Це закон тренувань з гантелями

УСПІХ

Тільки позитивний настрій, чесна інтенсивна робота, чітке усвідомлення - ось ментальна основа успіху в тренуваннях. Намагайтесь побачити себе більш досконалим, таким, яким хочете стати в результаті тренувань.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Наші координати:
вул. Верхньоключевая 1/26 учбовий
корпус 24. Спортивний центр
НТУУ « КПІ » I поверх.