

## Аннотация к образовательной программе

### «Фитнес-группа «ФРЕШ»

Фитнес для женщин – это виды физических нагрузок для женщин, которые позволяют быть в хорошей форме, изменить вес, подтянуть тело и закрепить достигнутый результат. Фитнес – это не только физические тренировки, но и соблюдение правильно подобранной диеты. Кроме того, фитнес – это определенный образ жизни.

Программа фитнес-группы «Фреш» рассчитана на женщин разных возрастных категорий и физических данных с учетом индивидуальных физических показателей для подбора оптимального комплекса упражнений и интенсивности физической нагрузки. Занятия проходят в танцевальном зале в группе по 10-12 человек.

Комплексная программа включает в себя следующие виды фитнеса:

**Аэробика** - это одно из самых популярных направлений фитнеса. Тренировки проходят под ритмичную музыку. Аэробные упражнения укрепляют сердце и кровеносные сосуды, оказывают укрепляющее действие на весь организм и поддерживают дыхательную систему. Постоянные тренировки позволяют женщине сбросить лишние килограммы и уменьшить объемы тела. Аэробика делится на несколько видов.

**Степ-аэробика** направлена на профилактическое действие при артрите и остеопорозе. Кроме того, степ-аэробика прекрасно подходит и помогает восстановиться при травмах коленного сустава, способствует укреплению мышц. Для занятий данным видом аэробики предназначены специальные платформы, на которые нужно подниматься и опускаться. Все тренировки проходят под ритмичную музыку. Степ-аэробика оказывает влияние на мышцы голени, бедер и ягодиц, подтягивает их.

**Танцевальная аэробика** (второе название - классическая аэробика). Такой вид аэробики помогает укрепить мышцы нижней части тела - от живота до стоп. Танцевальная аэробика способствует улучшению координации движений, стимулирует сердце, также тренировки помогают избавиться от лишних килограммов. Данный вид аэробики проводится под ритмичную музыку. Кроме того, танцевальная аэробика улучшает пластичность тела.

**Силовая аэробика** представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, бедра и ягодицы. Достоинствами этого вида тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Основу силовой аэробики составляют силовые упражнения с легкими отягощениями в быстром темпе. В роли отягощений выступают:

- гантели небольшого веса, не превышающего 10 кг
- пампы - специальные аэробные штанги (до 30 кг)
- бодибары – утяжеленные палки (до 5 кг)

Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

**Калланетика** считается одной из универсальных видов фитнеса. Идеально подходит всем женщинам, независимо от веса и возраста. Калланетика включает в себя статические упражнения, направленные на мышцы ног, рук, ягодиц, бедер, плеч, спины, брюшного пресса. Этот вид фитнеса считается гимнастикой неудобных поз, при которых необходимо продержаться в одной позе не менее минуты. Благодаря такому виду фитнеса задействованы такие группы мышц, которые не работают при других видах фитнеса.

**Пилатес** - это один из лучших видов фитнеса, который направлен на тренировку пресса, мышц спины, мышц живота и малого таза. Упражнения в пилатесе довольно безопасны и просты в выполнении. Развивают гибкость и пластичность тела, укрепляют основные группы мышц. Идеально подходит беременным женщинам и молодым мамам, помогает восстановиться после родов и различных суставных травм.

**Бодифлекс** - это дыхательная гимнастика, при которой происходит активное насыщение кислородом всех мышц.

**Фитбол** - упражнения с большими упругими мячами от 55 до 75 см в диаметре. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Особенность аэробики с фитболом в том, что в ней сильно снижена ударная нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься фитбол-аэробикой даже пожилым людям, людям, имеющим варикозное расширение вен, поврежденные коленные и голеностопные суставы, избыточный вес.

### **Комплекс Т-Тапп**

Данный вид фитнеса предназначен для женщин старше 30 лет. Упражнения данного комплекса позволяют избавиться от лишнего веса, подтягивает ягодицы, живот, руки и ноги. Подходит для слишком полных женщин.

### **Фитнес-диета для женщин**

Стоит помнить, что при занятиях фитнесом необходимо соблюдать фитнес-диету, иначе все труды будут напрасны. Фитнес-диета – это сбалансированное питание, которое состоит из определенного рациона. Фитнес-диета подходит для длительного пользования, не имеет жестких ограничений, обеспечивает организм витаминами и полезными веществами.

---