

ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНА ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- *Улучшение физической формы – тело становится подтянутым и стройным.*
- *Повышение иммунитета. Организм гораздо легче переносит заболевания и справляется с патогенными микроорганизмами.*
- *Восстановление эмоционального фона. Борьба с депрессиями и стрессами.*
- *Улучшение настроения. Тренировки – лучший источник жизненной энергии.*
- *Нормализация сна. Качественными тренировками можно избавиться от бессонницы.*
- *Усиленная выработка эндорфина или гормона счастья.*
- *Повышение чувства уверенности. После выполнения целого комплекса тренировок человек начинает ощущать себя намного сильнее и красивее. Это придает уверенности.*
- *Повышение либидо и сексуальности.*
- *Развитие творческого мышления. Развивается фантазия.*
- *Легкий отказ от вредных привычек. Когда человек начинает заниматься спортом, ему гораздо проще бросить курить и принимать алкоголь.*



ЗАНЯТИЕ 1. СИЛА И БАЛАНС. ЧАСТЬ 1.

Сила и Баланс - занятие направлено на развитие силы, выносливости, гибкости, баланса и ловкости. Использование функциональной тренировки в этом занятии, направленной на развитие силы и баланса, позволит проработать все основные мышечные группы. Данная система тренировки позволяет проработать мышцы-стабилизаторы за счет разнообразия и сложной биомеханикой используемых упражнений.

В основу занятий заложен принцип использования веса собственного тела, что является их несомненным плюсом. Тренировка с собственным весом исключает чрезмерную осевую нагрузку на позвоночник.

Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Kfa7yXH9a5M&feature=emb_logo