

ЗАНЯТИЕ 11. СИЛОВАЯ АЭРОБИКА

Силовой фитнес — это вид силовой тренировки в аэробном режиме с использованием веса собственного тела и свободных отягощений.

В роли отягощений выступают:

- Гантели небольшого веса
- Пампы (специальные штанги для аэробики)
- Бодибары (утяжеленные палки)
- Диски с ручками (блины от штанги)
- Резиновые амортизаторы
- Фитбол (большой мяч для фитнеса)
- Медбол (медицинский мяч)

Силовые тренировки представляют собой комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышечной массы, изменение формы тела и коррекцию недостатков фигуры.

Достоинствами этого вида тренировок являются:

- ✓ Значительное ускорение обмена веществ.
- ✓ Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Повышение выносливости.
- ✓ Возможность проработки всех групп мышц.
- ✓ Увеличение плотности костной ткани
- ✓ Борьба с лишним весом.
- ✓ Проработка рельефа тела

Занятие проводит преподаватель Т.Г. Медведева

<https://www.youtube.com/watch?v=1nST5GRF8bk>

