

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

ФИТНЕС

ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ

МОЛОДЕЖИ

Учебно-методическое пособие
для студентов лечебного и медико-диагностического факультетов
медицинских вузов, преподавателей

Гомель
ГомГМУ
2016

УДК 696.4-057.875 (072)

ББК 75.6Я73

Ф 64

Авторы:

Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, С. А. Хорошко

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин
Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

С. В. Шеренда;

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

С. В. Севдалев

Фитнес для студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие для студентов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2016. — 44 с.

ISBN 978-985-506-813-7

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы оздоровления студенческой молодежи с использованием элементов фитнеса. Представлен материал по использованию хореографических упражнений, упражнений с гантелями и мячом, элементами йоги и бодифлекса. Фотографии и рисунки, представленные в работе, дополняют материал, делая его более доступным для восприятия и использования студентами в самостоятельной работе.

Предназначено для студентов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей.

Утверждено и рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» 16 декабря 2015 г., протокол № 6.

УДК 696.4-057.875(072)

ББК 75.6Я73

ISBN 978-985-506-813-7

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	4
1. Хореографические упражнения	6
1.1. Позиции рук.....	6
1.2. Позиции ног.....	7
1.3. Комплексы упражнений.....	8
1.4. Танцевальные упражнения.....	10
2. Упражнения с гантелями	15
3. Упражнения с мячом (фитбол)	23
4. Йога	27
5. Бодифлекс	31
<i>Литература</i>	43

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес как сугубо «импортная» новинка, имеет и название, которое требует перевода. В переводе с английского *fitness* — это соответствие.

Согласно Оксфордскому энциклопедическому словарю по спорту и спортивной медицине (1994), переведенному на многие языки мира понятие «*фитнес*» (*fitness*) включает в себя не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начала. Если «не работает» один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, *фитнес* решает задачи оздоровления: укрепления физического, психического и социального здоровья человека.

Президент Международного союза спортивной медицины доктор Хольман определяет термин «фитнес» (*fitness*) как состояние психической и физической готовности к достижению успеха в определенном задании.

В основу концепции положен принцип FITT:

F (от англ. frequency) — частота (количество) занятий в неделю;

I (от англ. intensity) — характеристика нагрузки, определяемая по контролю за ЧСС;

T (от англ. time) — продолжительность занятий;

T (от англ. type) — вид занятий (с отягощениями или без них, высоко/низкоударная аэробика и др.).

В настоящее время, *фитнес* — это единая концепция, которая охватывает не только телесные движения, но и все, что может принести пользу человеческому телу: контролируемая тренировка сердечно-сосудистой системы, корректная техника дыхания, тренировка мышц, поддерживающих осанку и создающих подтянутый внешний облик, развитие гибкости, разумный план питания, обеспечивающий организм необходимой энергией, положительное влияние нагрузок на психоэмоциональное состояние.

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Занимаясь фитнесом человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретая хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность.

В основе фитнеса лежит здоровый образ жизни и развитие общей аэробной выносливости — способности длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с одновременным восстановлением в процессе нагрузки с использованием кислородного механизма энергообеспечения. При длительных занятиях в этот процесс включаются жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери веса.

Именно физкультура является прообразом модного нынче фитнеса. Ведь слово «фитнес» обозначает ничто иное, чем просто быть в (хорошей физиче-

ской) форме. В повседневной жизни физическая активность имеет большое значение как способ поддержания высокого уровня жизнедеятельности.

Выделяются два направления развития современного *фитнеса*.

Во-первых, *фитнес* развивается как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение его здоровья. К ним относятся: тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; так называемые «аэробные» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к значению термина «*фитнес*» является понятие «*физическая культура*».

Во-вторых, *фитнес* развивается как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, обусловили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по *фитнесу*, где идет оценка как пропорций тела спортсменки, так и умения владеть этим телом, проявляемое в произвольной программе.

Фитнес — ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме — естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали повседневной нормой. Фитнес — шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

Содержание последующих глав будет посвящено различным видам фитнеса.

1. ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На занятиях музыкальной ритмикой применяют средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, а также как основные исходные положения.

Различают четыре основные позиции рук:

- подготовительная позиция рук, служащая исходным положением, в этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладонями вверх;

- 1-я позиция — руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5–10 см от пальцев другой;

- 2-я позиция — округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-й позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;

- 3-я позиция — руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладонями вниз.

Комплекс примерных упражнений для рук:

1. И.П. (исходное положение) — стойка, руки в подготовительном положении, голова опущена.

Музыкальный размер 4/4, 8 тактов на упражнение:

1–2 такты — руки в первую позицию, голову прямо;

3–4 такты — руки в третью позицию, голову приподнять;

5–6 такты — руки в первую позицию, голову прямо;

7–8 такты — руки в подготовительное положение, голову опустить;

9–16 — повторить упражнения.

2. И.П. — то же.

Музыкальный размер 3/4, 4 такта на упражнение:

1-й такт — руки в первую позицию, голову прямо;

2-й такт — руки во вторую позицию, голову направо;

3-й такт — повернуть ладони вниз (к полу), голову прямо;

4-й такт — руки в подготовительное положение, голову вниз;

5–8 — повторить упражнение с поворотом головы налево.

3. И.П. — стоя в третьей позиции, правая перед левой, руки в подготовительном положении:

1 — правую руку в первую;

2 — правую руку во вторую;

3 — правую руку в третью;

4 — И.П.;

5–8 — то же с левой руки.

4. И.П. — то же.

1 — руки в первую позицию;

2 — руки во вторую позицию;

3 — руки в третью;

4 — И.П.

Повторить 8 раз.

5. И.П. — то же.

1 — правая рука в первую;

2 — левая рука в первую;

3 — правая рука в третью;

4 — левая рука в третью;

5 — правая рука во вторую;

6 — левая рука во вторую;

7 — правая в подготовительную;

8 — И.П.

Повторить 4 раза.

Позиции ног

После изучения позиций рук и движений по позициям необходимо освоить позиции ног.

- 1-я позиция — пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- 2-я позиция — ноги врозь на расстоянии длины ступни на одной линии, носки развернуты в стороны;
- 3-я позиция — пятка одной ступни прижата к середине другой с внутренней стороны, носки развернуты в стороны. Различают третью позицию: правая нога перед левой или левая перед правой;
- 4-я позиция — одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни, носками наружу (правая или левая впереди);
- 5-я позиция — пятка одной ступни прижата к носку другой (левая к правой или правая к левой);
- 6-я позиция — пятки и носки вместе.

Позиции ног и движения по позициям изучают у опоры. Опорой могут служить рейка гимнастической стенки, гимнастические снаряды, специальный станок. Первоначально упражнения выполняют стоя лицом или спиной к опоре, а затем стоя боком. При движении лицом к опоре, обе руки, незначительно согнуты в локтях, опираются о рейку за счет широкого хвата, немного выше пояса. Делая упражнение спиной к опоре, необходимо держаться руками за опору вытянутыми в стороны, плотно прижимаясь к ней спиной. В положении боком к опоре, одна рука (полусогнута в локте) опирается о рейку несколько выше пояса и впереди тела. Если на опоре левая рука, то движения выполняют правой ногой и наоборот.

Комплекс примерных упражнений для ног:

1. Полуприседание. Музыкальный размер 3/4, 4 такта на движение. Выполняют без отрыва пяток от пола, равномерно распределяя тяжесть тела на обе стопы, спина прямая, колени в стороны.

2. Приседание. Музыкальный размер 3/4, 8 тактов на движение. Из первой позиции приседая, постепенно отделить пятки от пола, колени в стороны, спина прямая. Выпрямляясь, сначала поставить на пол пятки. Приседание из второй позиции выполняются на всей стопе, не отрывая пятки от пола.

3. Выставление ноги в различных направлениях. Музыкальный размер 4/4, 2 такта на движение. Движение следует выполнять точно по прямой, скользя стопой рабочей ноги по полу. Затем пятку отделяют от пола и ногу предельно вытягивают в подъеме. Возвращение ноги обратно начинают с движения носка назад. При движении вперед и назад носок свободной ноги останавливать против опорной пятки.

4. Маховое движение ногой. Музыкальный размер 4/4, 1 такт на движение. Скользя носком по полу вперед, резко (мах) поднять свободную ногу. Опорная нога прямая. Опускать ногу медленно. Маленький мах выполняется вперед, назад и в сторону не выше 45 градусов, большой мах — 90 градусов.

При проведении занятий по хореографии не рекомендуется часто изменять темп. Обучать хореографическим упражнениям рекомендуется путем выполнения специально составленных комплексов, состоящих из 6–8 упражнений. Комплекс выполняется в течение 6–8 занятий. Каждое упражнение выполняется по 4–6 раз в каждую сторону. Занятие заканчивается ходьбой с удержанием осанки, легким бегом, прыжками.

Комплексы упражнений

Комплекс 1

1. И.П. — стоя в первой позиции лицом к станку, руки на станке.

1–2 — правую в сторону на носок;

3–4 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой ноги.

2. И.П. — стоя в первой позиции лицом к станку, руки на станке.

1–2 — полуприсед на всей стопе;

3–4 — И.П.

Повторить 8 раз.

3. И.П. — то же.

1–2 — полуприсед с поднятием на носки;

3–4 — И.П.

Повторить 8 раз.

4. И.П. — то же.

1–2 — правую в сторону на носок;

3–4 — И.П.;

5–6 — полуприсед;

7–8 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой ноги.

5. И.П. — стоя левым боком к станку во второй позиции, правая в подготовительной позиции, левая на станке.

1–2 — правую руку в первую;

3–4 — правую руку во вторую;

5–6 — правую руку в третью;

7–8 — повернуть кисть ладонью вниз, опустить вниз.

Повторить 4 раза, затем то же левой рукой.

6. И.П. — стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке.

1 — правую ногу в сторону на носок;

2 — опустить пятку, стать на полную стопу;

3 — правую на носок;

4 — И.П.;

5 — левую в сторону на носок;

6 — опустить пятку, стать на полную стопу;

7 — левую ногу на носок;

8 — И.П.

Повторить 4 раза.

Комплекс 2

1. И.П. — стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке.

1 — правую в сторону на носок;

2–3 — держать;

4 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой.

2. И.П. — стоя спиной к станку в первой позиции, руки на станке.

1–2 — правую вперед на носок;

3–4 — И.П.;

5–6 — левую вперед на носок;

7–8 — И.П.

Повторить 4 раза.

3. И.П. — стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке.

1 — правую в сторону на носок;

2–3 — держать;

4 — И.П.;

5–6 — полуприсед;

7–8 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой ноги.

4. И.П. — стоя левым боком к опоре в третьей позиции, правая нога перед левой, правая рука в подготовительной позиции, левая рука на опоре.

1 — правую руку в первую позицию;

2 — правую во вторую;

3 — правую в третью;

4 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой ноги.

5. И.П. — стоя лицом к станку во второй позиции, руки на станке.

1–2 — полуприсед;

3–4 — И.П.;

5–6 — полный присед;

7–8 — И.П.

Повторить 4 раза.

6. И.П. — стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке.

1–2 — правую в сторону на носок;

3–4 — И.П.;

5–6 — подняться высоко на полупальцы;

7–8 — И.П.

Повторить 4 раза, затем то же с левой ноги.

Танцевальные упражнения

Танцевальные упражнения, танцы — это один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых студентами видов двигательной деятельности. Он способствует формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Это средство общения людей, которое содействует воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивает эстетические качества, повышает интерес к занятиям.

Рассмотрим некоторые базовые шаги: приставной, переменный, русский переменный, галопа, польки, мазурки.

Приставной шаг — подводящее упражнение к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в сторону, с носка и на носках. Один приставной шаг выполняется на полтакта музыки, а два шага на один такт. Музыкальный размер $2/4$. Счет — "раз" — "и" — "два" — "и".

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" — скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке.

На "и" — скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

На "два" — скользя левым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, правая сзади на носке.

На "и" — скользящим движением по полу приставить правую к левой ноге (3-я позиция левая впереди).

Методические указания. При обучении шагу следует помнить, что движения всегда начинаются с правой ноги, а заканчиваются приставлением левой. Скольжение по полу необходимо выполнять вытягивая ноги на носок. Ногу, стоящую на носке развернуть коленом наружу, туловище не разворачивать, удерживая правильную осанку.

Шаг галопа — выполняют вперед, назад и в сторону. Начинается он скольжением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени. Один шаг галопа исполняется также на пол такта.

Музыкальный размер 2/4. Счет — "раз" – "и" – "два" – "и".

И.П. — 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" — шаг правой вперед на носок, левую слегка приподнять от пола.

На "и" — подскоком поставить левую на место правой, а правую немного приподнять от пола вперед книзу.

На "два" – "и" — повторить то же с другой ноги.

Последовательность обучения: повторить приставные шаги, выполнить приставные шаги в быстром темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания. При выполнении шагов галопа следует помнить, что шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую. Туловище вперед не наклонять, голову чуть приподнять. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые. Музыкальным сопровождением может служить любая полька умеренного темпа, веселого характера.

Упражнение 1

И.П. — стоя спиной к центру круга, 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1–5 — пять шагов галопа вправо;

6 — шаг правой вправо;

7 — притоп левой;

8 — притоп правой;

9–16 — тоже влево с левой ноги.

Упражнение 2

И.П. — стоя парами по кругу левым боком к центру, 3-я позиция ног, левая впереди, руки в стороны книзу, взявшись за руки скрестно.

1–2 — два шага галопа к центру;

3 — шаг левой в сторону;

- 4 — притоп правой;
 - 5–8 — тоже от центра с другой ноги;
 - 9–10 — два шага галопа вперед с левой;
 - 11 — шаг левой вперед;
 - 12 — притоп правой;
 - 13–16 — тоже вперед с правой.
- На следующие 16 счетов все повторить.

Переменный шаг — подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги (прим. приставной шаг выполняется не приставлением ноги в 3-ю позицию, а постановкой ее на полстопы вперед). Следующий переменный шаг выполняем с другой ноги. Музыкальный размер 2/4. Счет — "раз" – "и" – "два" – "и".

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" — шаг правой вперед.

На "и" — поставить левую на пол стопы впереди правой.

На "два" — шаг правой вперед, левая сзади на носке.

На "и" — левую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть вперед книзу.

То же с другой ноги.

Переменный шаг назад выполняют так же, как вперед, но движение начинают с ноги стоящей сзади, и добавляют небольшой поворот туловища и головы в сторону, одноименную ноге, делающей шаг назад.

Переменный шаг в сторону делают с поворотом налево кругом.

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" – "и" — приставной шаг правой.

На "два" — шаг правой в сторону.

На "и" — поворот направо кругом, левую скользя носком по полу слегка согнуть и разогнуть в сторону на носок.

Следующий переменный шаг выполняется с поворотом налево кругом.

Последовательность обучения:

- 1) повторить приставные шаги;
- 2) выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе и без музыки, затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания. Шаги выполняют с носка. Движения ног сопровождаются движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать комбинацию, состоящую из переменных шагов вперед, назад и поворотов:

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс;

1–12 — три переменных шага вперед;

13 — шаг левой вперед;

- 14 — махом правой вперед поворот кругом на 180 градусов;
- 15 — перенести вес тела на правую ногу, левую оставить на носке;
- 16 — пауза;
- 17–28 — три переменных шага назад;
- 29 — мах правой назад;
- 30 — поворот вправо кругом на 180 градусов;
- 31 — перенести вес тела с левой ноги на правую;
- 32 — пауза;
- 33–64 — тоже с другой ноги.

Русский переменный шаг — используется в медленных танцах, шаги выполняются сдержанно, слитно, плавно. В русском переменном шаге движения рук должны обязательно сочетаться с движением ног. Музыкальный размер 2/4. Счет — "раз" – "и" – "два" – "и".

Движения ног.

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" — шаг правой вперед.

На "и" — небольшой шаг левой вперед.

На "два" — шаг правой вперед в полуприсед.

На "и" — встать на правую, левую скользящим движением вперед книзу, поворот туловища и головы влево. На следующий такт выполняется то же с другой ноги.

Движения рук.

И.П. — руки на пояс.

Первый такт:

На "раз" – "и" — руки вперед ладонями вверх.

На "два" – "и" — руки в стороны ладонями вверх.

Второй такт:

На "раз" – "и" — руки вперед ладонями вверх.

На "два" – "и" — поворачивая кисти ладонями вниз, руки на пояс.

Методические указания. Характер движений плавный, мягкий. Шаги выполнять с носка, слитно без остановок. Движения рук разучивать после движений ног. По мере овладения шагом подключать движения руками.

Шаг польки — это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом. Сам танец — парно-массовый, выполняется любым количеством пар. Музыкальный размер 2/4. Счет — "раз" – "и" – "два" – "и".

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На затакт — небольшой подскок на левой, правая вперед книзу.

На "раз" — приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

На "два" — небольшой шаг вперед правой.

На "и" — небольшой прыжок вперед на правой ноге, левую вперед книзу. То же с другой ноги.

Шаг польки назад делают так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом — как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Последовательность обучения: повторить переменный шаг; выучить подскок; соединить подскок с переменным шагом; выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания. Полька выполняется легко и изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой ноги — направо, при шаге с левой — налево). Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняется на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. Шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки, его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами.

Для закрепления шага польки можно рекомендовать передвижение шагом польки по кругу, взявшись за руки скрестно, и танцевальную комбинацию "Полька":

И.П. — стоя парами по кругу, левым боком к центру, 3 позиция ног, правая впереди, взявшись за руки скрестно.

1 — подскок на левой ноге, правую вперед на носок;

2 — подскок на левой ноге, правую назад на носок;

3–4 — три притопа, начиная с правой ноги;

5–8 — повторить счет 1–4, но с другой ноги;

9–14 — три шага польки вперед с правой;

15–16 — три притопа с поворотом головы друг к другу начиная с левой, руки в стороны;

17–20 — четыре шага галопа вправо;

21–24 — четыре прыжка на двух, руки на пояс;

25–28 — повторить счет 17–20, но с другой ноги;

29–32 — повторить счет 21–24.

Все можно повторить сначала.

Шаг мазурки — выполняется только вперед и делится на мужской и женский шаги. Шаг мазурки исполняется на один такт музыки одно движение. Музыкальный размер 3/4. Счет — "раз" – "два" – "три".

Мужской шаг — состоит из одного скользящего шага и двух подскоков:

И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди. Левая рука на пояс, локоть немного вперед, плечо отведено назад, правая рука вперед в сторону, кисть приоткрыта, ладонь кверху. Туловище наклонено в сторону открытой руки и слегка подано вперед (положение "левая на пояс", можно заменить на положение "левая за спину").

На "и" — небольшой подскок на левой, правую в перед.

На "раз" — скользящий шаг правой ногой вперед, ступни в выворотном положении, вес тела передать на правую ногу и правую согнуть, левая сзади (невысоко) в выворотном положении, немного согнута. Небольшая пауза.

На "два" — небольшой скользящий подскок на правой ноге вперед, левая нога, сгибаясь, опускается вниз к ступне правой ноги, бедро левой ноги в выворотном положении наружу;

На "три" — подскок на правой ноге и скользящий удар левой ногой (всей стопой) около ступни правой. Левую в выворотном положении вынести вперед, немного приподняв от пола.

На второй такт музыки продолжить движение с другой ноги.

Женский шаг — состоит из одного скользящего шага (выполняется стремящимся движением — счет "раз") и двух небольших шагов левой и правой ногой (счет "два" и "три").

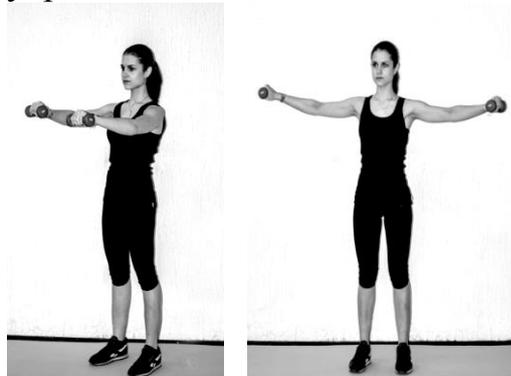
И.П. — 3-я позиция ног, правая впереди. Левая рука вперед в сторону, кисть приоткрыта, ладонь книзу вложена в руку партнера. Правая рука в сторону, кисть приоткрыта, ладонь книзу.

Методические указания. Характер движений плавный. Мужской шаг выполняется на всей стопе, женский шаг на носках.

2. УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями. Занятия фитнес-упражнениями с гантелями значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку и осанку. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп).

Девушкам целесообразно выбирать гантели от 2 до 5 килограммов. Такого веса вполне достаточно, чтобы увеличить нагрузку и эффективнее укреплять мышцы с меньшим количеством повторений.



1. Разводка с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, руки вперёд, гантелями вниз;

1 — гантели в стороны, локти слегка согнуть;

2 — И.П.;

3–4 — то же

Выполнять упражнение 10–12 раз.



2. Наклоны с гантелью.

И.П. — стойка ноги врозь, правая гантель вниз, левая кисть к виску.

1 — наклон вправо, гантель к колену.

2 — И.П.

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.

То же влево.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



3. Тяга гантелей.

И.П. — стойка ноги врозь, руки вниз спереди гантелями внутрь;

1 — подтянуть гантели к подбородку, локти вверх;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



4. Разгибания рук с гантелей.

И.П. — стойка ноги врозь, гантель вверху в двух руках;

1 — согнуть руки в локтях, опустить гантель за голову;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



5. Жим с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, гантели к плечам, локти в стороны.

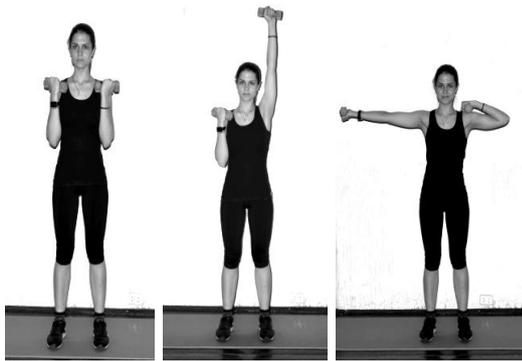
1 — гантели вверх;

2 — И.П.;

3 — гантели в стороны;

4 — И.П.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



6. Попеременный жим с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, гантели к плечам.

1 — левая рука вверх;

2 — смена положения рук;

3 — левая рука в сторону, правая к плечу;

4 — смена положения рук.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



7. Приседания с гантелями.

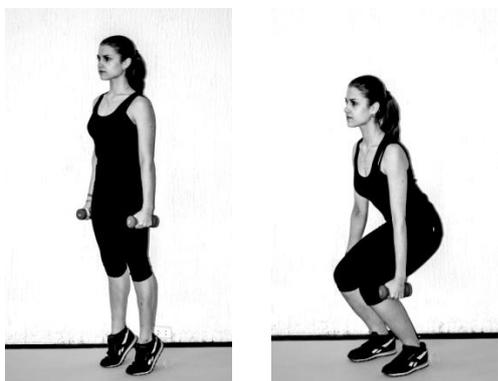
И.П. — широкая стойка ноги врозь, стопы в стороны, гантели внизу;

1 — полуприсед, гантели к плечам;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



8. Приседания с гантелями.

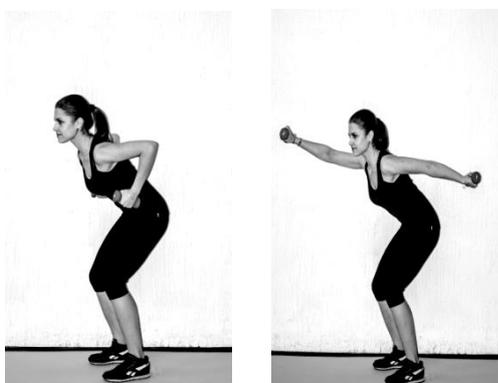
И.П. — стойка ноги врозь на носках, руки вниз гантелями внутрь;

1 — полуприсед;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



9. Боксер.

И.П. — полуприсед ноги врозь с полунаклоном вперёд, руки согнуть в локтях, гантели прижать к туловищу, локти вверх;

1 — правая рука вперёд гантелью вниз, левая назад гантелью вверх;

2 — И.П.;

3 — то же со сменой положения рук;

4 — И.П.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



10. Разгибание рук с гантелями в наклоне.

И.П. — полуприсед ноги врозь с полунаклоном вперед, руки согнуть в локтях, гантели прижать к туловищу, локти вверх;

1 — отведение рук назад, не меняя положение локтей;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



11. Разводка гантелей в наклоне.

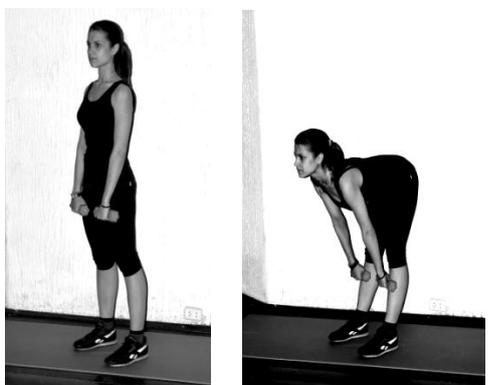
И.П. — полунаклон вперед, гантели в стороны.

1 — гантели вниз;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



12. Наклоны с гантелями.

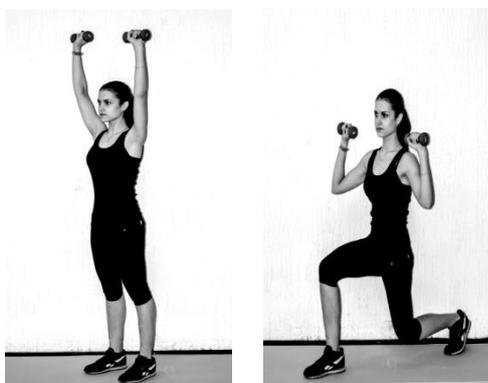
И.П. — стойка ноги врозь, гантели прижать к бедрам спереди.

1 — полунаклон вперед, гантели вдоль бедер вниз;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



13. Выпады с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, руки вверх гантелями вперед;

1 — выпад правой вперед, гантели к плечам;

2 — И.П.;

3–4 — то же с левой.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



14. Боковые выпады с гантелями.

И.П. — широкая стойка ноги врозь, гантели внизу.

1 — сед на правую, полунаклон вперед, гантели вниз;

2 — И.П.;

3–4 — то же влево.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



15. Приседания с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу, гантели к груди.

1 — присед, локти к коленям;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



16. Тяга гантели одной рукой.

И.П. — выпад правой с наклоном вперед, правая рука на правое колено, левая гантель вниз;

1 — левую руку согнуть, локоть вверх, гантель прижать к туловищу;

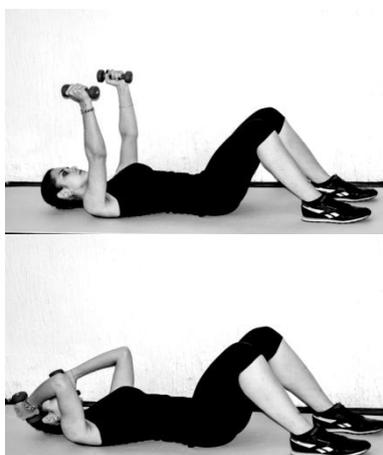
2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.

То же с правой.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



17. Французский жим с гантелями.

И.П. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях врозь, руки вперед гантелями внутрь;

1 — руки согнуть к голове, локти вверх;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



18. Разводка с гантелями лёжа на спине.

И.П. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вперед гантелями внутрь;

1 — руки в стороны гантелями вверх, локти слегка согнуть;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



19. Жим с гантелями лёжа на спине.

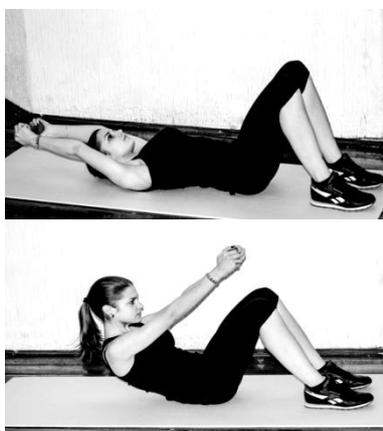
И.П. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, гантели к плечам, локти вверх;

1 — колени к груди, руки вперед гантелями внутрь;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



20. Подъём туловища с гантелей.

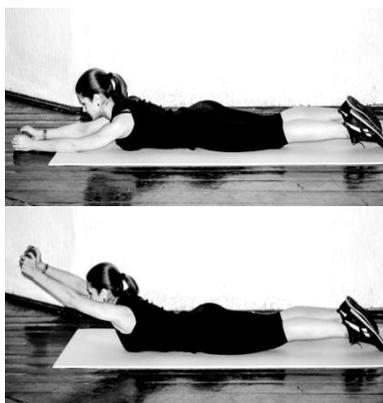
И.П. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях врозь, гантель вверх;

1 — подъём туловища вверх, гантель вперед;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



21. Поднимание гантели лёжа на животе.

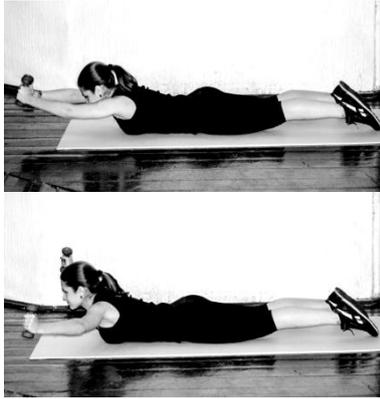
И.П. — лёжа на животе, ноги врозь, гантель вперед;

1 — гантель вверх, прогнуться;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



22. Разводка с гантелями лёжа на животе.

И.П. — лёжа на животе, ноги врозь, руки вперёд гантелями внутрь;

1 — руки в стороны гантелями вперёд;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



23. Сгибание ног с гантелей.

И.П. — упор лежа на животе на предплечьях, гантель зажать между стопами.

1 — согнуть ноги в коленях;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



24. Поднимание гантелей лёжа на спине.

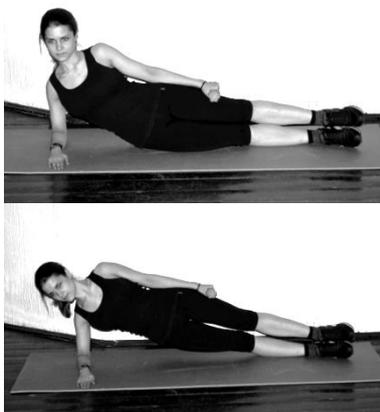
И.П. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели вниз.

1 — руки вперед - вверх, гантелями вверх;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



25. Поднимание туловища с гантелей.

И.П. — упор лежа на правый бок, на предплечье, гантель в левой руке прижать к левому бедру.

1 — поднять туловище вверх;

2–3 — удержание на весу;

4 — И.П..

Выполнять упражнение 10–12 раз.

26. Поднимание гантели в упоре.

И.П. — упор лежа на правое предплечье, левая рука вперед гантелью вниз.

- 1 — гантель вверх;
- 2 — И.П.;
- 3 — гантель в сторону;
- 4 — И.П.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



27. Поднимание таза с гантелями.

И.П. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, гантели на животе.

- 1 — поднять таз, напрягая мышцы ягодиц и бедер;
- 2 — подняться на носки;
- 3 — опуститься на стопы;
- 4 — И.П.

Выполнять упражнение 10–12 раз.



28. Прыжки с гантелями.

И.П. — стойка, гантели к плечам.

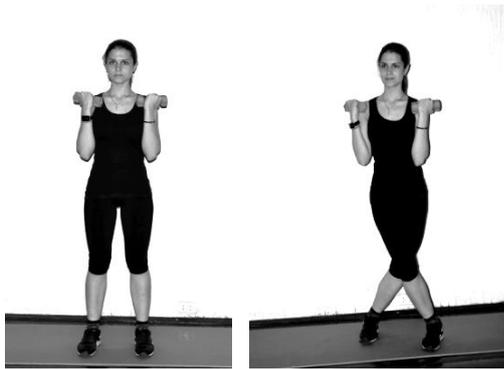
- 1 — прыжок ноги врозь, гантели вверх;
- 2 — И.П.;
- 3–4 — то же.



29. Прыжки с гантелями.

И.П. — стойка, гантели к плечам.

- 1 — прыжком правую вперед, левую назад, гантели вверх;
- 2 — И.П.;
- 3 — то же со сменой положения ног;
- 4 — И.П.



30. Прыжки с гантелями.

И.П. — стойка ноги врозь, гантели к плечам.

1 — прыжком ноги скрестно, правая спереди;

2 — И.П.;

3 — прыжком ноги скрестно, левая спереди;

4 — И.П.



31. Прыжки с гантелями.

И.П. — стойка, гантели к плечам.

Прыжки на двух ногах с попеременным (одновременным) сгибанием рук в локтевых суставах.

3. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ФИТБОЛ)

«Фитбол» слово очень близкое по звучанию к слову «фитнес». Этот термин означает направление в гимнастике, которое сочетает в себе аэробные и силовые тренировки с помощью специального гимнастического пластикового мяча диаметром от 35 до 65 см. Упражнения с мячом фитбол укрепляют тонус мышц при одновременном укреплении костей и суставов. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, совершенствуется межмышечная регуляция, а неустойчивость мяча заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Это единственное приспособление, позволяющее получить подобный эффект. Упражнения на мяче наряду с тренировкой сердечно-сосудистой системы укрепляют мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей.

Занятия с фитболом не скучны, а упражнения поднимают тонус и улучшают настроение. В упражнениях с фитболом практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности, поэтому заниматься могут люди с заболеваниями варикозного расширения вен, с повреждёнными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом.



1. Мостик.

И.П. — лежа на фитболе, ноги врозь. Переступая ногами вперед, перекатить мяч под плечи, руки вниз.

1 — поднять таз, напрягая мышцы ягодиц и бедер;
2–3 — удерживать положение;
4 — И.П.

Выполнять упражнение 6–8 раз.

2. Повороты.

И.П. — положение «мостик», руки вперед, кисти в замок.

1 — руки вправо;
2 — И.П.;
3 — руки влево;
4 — И.П.

Выполнять упражнение 6–8 раз.

3. Планка.

И.П. — упор на предплечья на фитболе, ноги врозь, кисти в замок.

1 — вращение мяча вправо;
2 — И.П.;
3 — вращение мяча влево;
4 — И.П.

Выполнять упражнение 6–8 раз.

4. Обратная планка.

И.П. — упор стоя на предплечья, ноги на фитболе. Удерживать положение 10–15 с.

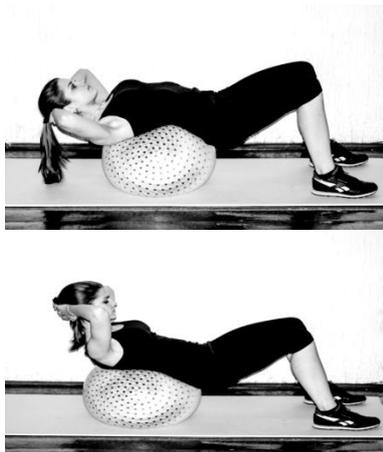
Выполнять упражнение 4–6 раз.

5. Ходьба на руках.

И.П. — упор лежа на животе на фитболе, руки на полу.

1–4 — ходьба вперед на руках;
5–8 — вернуться в И.П.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

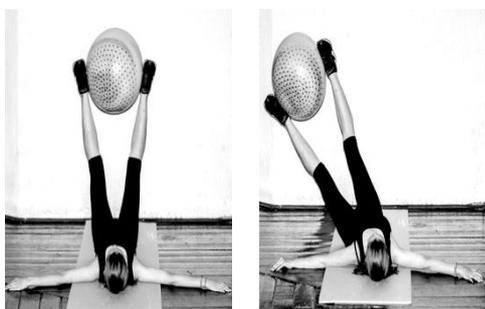


6. Скручивания.

И.П. — лежа на спине на фитболе, ноги согнуть в коленях врозь, руки за голову.

- 1 — поднять плечевой пояс вверх;
- 2–3 — удерживать положение;
- 4 — И.П.

Выполнять упражнение 6–8 раз.



7. Опускание ног.

И.П. — лежа на спине, ноги вверх, мяч между стопами, руки в стороны ладонями вниз.

- 1 — мяч влево;
- 2 — И.П.;
- 3 — мяч вправо;
- 4 — И.П.

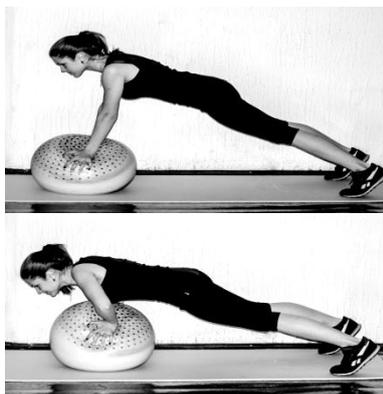
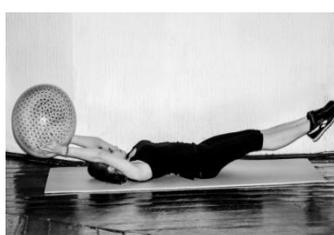
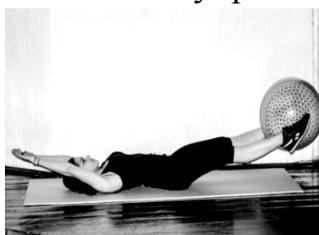
Выполнять упражнение 4–6 раз.

8. Передача мяча.

И.П. — лежа на спине, мяч между стопами, руки вверх.

- 1 — передать мяч в руки через верх;
- 2 — мяч за голову, ноги вниз;
- 3 — мяч вверх, зажать между стопами;
- 4 — И.П.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

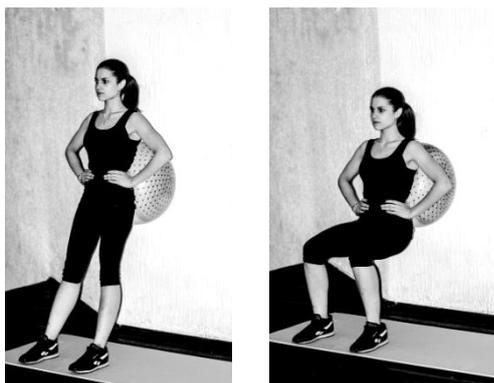


9. Отжимания.

И.П. — упор лежа на фитболе, ноги врозь.

- 1 — согнуть руки в локтях;
- 2 — И.П.;
- 3–4 — то же.

Выполнять упражнение 8–10 раз.



10. Приседания.

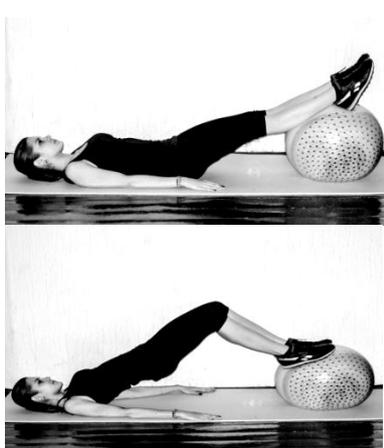
И.П. — стоя спиной к стене, прижать фитбол, ноги врозь, руки на пояс.

1 — присед;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 6–8 раз.



11. Обратный мостик.

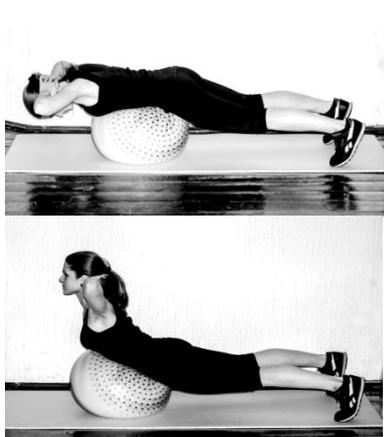
И.П. — лежа на спине, стопы на фитболе, руки вдоль туловища.

1 — поднять таз, сгибая ноги в коленях, подкатить мяч к туловищу;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 6–8 раз.



12. Укрепление спины.

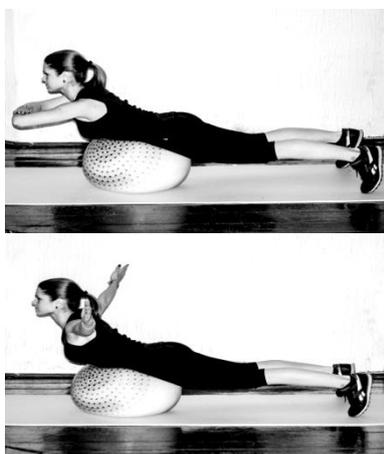
И.П. — лежа на животе на фитболе, ноги врозь на полу, руки за голову.

1 — поднять плечевой пояс вверх;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 8–10 раз.



13. Укрепление верхнего отдела спины.

И.П. — лежа на животе на фитболе, руки перед грудью.

1 — прогнуться, руки в стороны ладонями вперед;

2 — И.П.;

3–4 — то же.

Выполнять упражнение 8–10 раз.



14. Выпады.

И.П. — стойка ноги врозь, мяч вверх.

1 — выпад вперед (назад) с правой;

2 — И.П.;

3 — выпад вперед (назад) с левой;

4 — И.П.

Выполнять упражнение 6–8 раз.

4. ЙОГА

Фитнес-йога упражнения — это среднее между фитнесом и классической йогой. Упражнения йоги способствуют укреплению мышц разных частей тела, подвижности суставов, снижению общего веса занимающегося. Основное отличие от классической йоги в том, что в фитнес-йоге не уделяется внимания духовному воспитанию человека. Инструктор следит только за тем, чтобы занимающийся принимал правильное положение упражнения.

В фитнес-йоге основой являются позы (асаны). Именно их важно правильно принимать. Кроме этого для каждой асаны требуется правильное дыхание. Для коррекции каждого участка тела есть набор поз, которые следует практиковать. Любой комплекс начинается с разминки, которая обязательна.



1. **Поза дерева:** тренирует вестибулярный аппарат, благотворно действует на нервную систему.

Стопу правой ноги поставить на внутреннюю сторону бедра левой, пяткой вверх. Руки вверх, не касаясь головы соединить ладони. Остаться в положении сколько возможно.

То же со сменой ног.



2. **Поза птицы:** тренирует вестибулярный аппарат, способствует выработке концентрации внимания, гибкости суставов, развивает мышцы ног.

Правой ногой обхватить левую спереди и стопой зацепиться за голень, полуприсед на левой ноге. Руки согнуть в локтях скрестно, ладони на уровне головы, большой и указательный палец обеих рук соединить, остальные выпрямить. Остаться в положении сколько возможно.

То же со сменой ног.



3. **Поза треугольника:** тонизирует нервы позвоночника и органов брюшной полости; укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, спины, развивает гибкость. И.П. — стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. На выдохе выполнить медленный наклон влево, коснуться левой рукой одноименной стопы, правая рука вверх. Голова вправо-вверх, посмотреть на ладонь правой руки. Сделать вдох и оставаться в позе на задержке дыхания. На выдохе вернуться в И.П. То же вправо. Выполнять упражнение 2–3 раза.



4. **Поза цапли:** развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет мышцы ног, живота, спины. И.П. — стойка ноги врозь, руки вверх ладонями вперед. Согнуть левую ногу в колене, захватить левую стопу левой рукой. Отвести левую ногу назад как можно выше с помощью левой руки. Сделать вдох и оставаться в позе на задержке дыхания. На выдохе вернуться в И.П. То же вправо. Выполнять упражнение 2–3 раза.



5. **Поза планки:** укрепляет мышцы рук, ног, спины, живота. И.П. — упор лежа. Медленно опуститься на предплечья, руки в замок. Втянуть живот, спина прямая, соединить лопатки. Сделать 4–5 дыхательных циклов. Выполнять упражнение 3–4 раза.



6. **Поза лотоса:** увеличивает подвижность суставов коленей и бедер, формирует правильную осанку, улучшает работу внутренних органов. И.П. — упор сидя сзади. Положить правую стопу тыльной стороной на левое бедро, затем левую стопу на правое бедро. Руки на колени ладонями вверх, большой и указательный палец обеих рук соединить, остальные выпрямить. Спина прямая, туловище расслаблено. Выполнять упражнение 1 раз в течение 1 мин.



7. Твердая поза: укрепляет мышцы спины, рук, развивает грудную клетку.

И.П. — сидя между пяток, пятки в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга, руки на колени ладонями вниз.

Правая рука вверх, левая вниз. Согнуть руки, соединить за спиной.

Удерживать положение 1 мин.

То же со сменой положения рук.



8. Коровья морда: способствует удалению жировых отложений на животе и ягодицах, улучшает пищеварение.

И.П. — сидя между пяток, пятки в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга, руки на колени ладонями вниз.

На вдохе руки вверх, ладони вместе. На выдохе наклон вперед, коснуться головой пола. Руки вытянуть вперед, прижимая к голове, локти опустить на пол.

Остаться в позе на задержке дыхания.

Выполнять упражнение 2–3 раза.



9. Лодочка: укрепляет мышцы живота и ног, способствует удалению жировых отложений на животе, улучшает работу спинного мозга, тонизирует всю нервную систему.

И.П. — лежа на спине.

Поднять плечевой пояс и ноги на 30–40 см от пола, руки вдоль туловища.

Остаться в положении сколько возможно.

Выполнять упражнение 2–3 раза.



10. **Поза лука:** развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет мышцы спины, живота, ног, помогает при лечении органов брюшной полости.

И.П. — лежа на животе, ноги врозь, руки вдоль туловища.

Ноги согнуть в коленях, захватить руками стопы. На вдохе поднять ноги, голову назад, прогнуться.

Остаться в позе на задержке дыхания. На выдохе вернуться в И.П.

Выполнять упражнение 2–3 раза.



11. **Поза свечи:** оказывает положительное воздействие на все органы и системы, помогает при опущении внутренних органов, варикозном расширении вен, плохом кровообращении, бронхиальной астме, нормализует сон.

И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Медленно поднять ноги вверх, опираясь на ладони рук. Принять положение «березка» с опорой руками о спину.

Удерживать позу от 10 с до 2 мин.

Выполнять упражнение 2–3 раза.



12. **Мертвая поза:** избавляет от нервозности, хронического стресса, помогает при лечении гипертонии, нарушениях сна.

И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх.

Закрывать глаза, напрячь туловище, затем расслабить. При правильном расслаблении можно почувствовать тепло в руках и ногах.

Удерживать позу 5–10 мин.

5. БОДИФЛЕКС

Одной из эффективных дыхательных гимнастик, способствующих быстрому похудению, признана система упражнений бодифлекс (BodyFlex). Эту необычную программу разработала пятидесятилетняя американка Григ Чайлдерс, которая смогла после рождения троих детей вернуть себе желанный 44-й размер одежды вместо ненавистного 56-го.

Упражнения бодифлекс представляют собой сочетание особенной дыхательной гимнастики с определенными видами нагрузки. Аэробное дыхание (на его основе разработана дыхательная гимнастика бодифлекс) насыщает организм кислородом, который расщепляет жир; упражнения-позы способствуют тренировке мускулов и мышц, возвращая им упругость, подтягивают кожу, помогая бороться с морщинами и целлюлитом. При этом, несмотря на спокойный и медленный темп, занятия бодифлексом дают аэробный эффект в несколько раз сильнее, чем интенсивные занятия бегом или силовые упражнения.

Алек Борсенко — известный писатель и опытный специалист по толстой кишке — о системе бодифлекс пишет следующее: «Упражнения бодифлекс являются наилучшим из имеющихся на сегодняшний день способов обогащения организма кислородом. Вы получаете аэробный спецэффект раз в пять быстрее, чем от забега. Если вы бежите в течение часа, то сжигаете 700 килокалорий. Если занимаетесь час обыкновенной аэробикой, сжигаете 250 килокалорий. Если вы проделаете один час упражнения по методике бодифлекс, вы точно избавитесь от 3500 килокалорий».

Сами упражнения бодифлекс можно поделить на три группы: изометрические, изотонические и растягивающие. Изометрические задействуют в работу одну группу мышц, изотонические, соответственно, — несколько, а растягивающие развивают у мышц эластичность. Но непременным условием результата является именно аэробное дыхание, на основе которого выполняются все упражнения. Бодифлекс вызывает обогащение организма кислородом, который способствует быстрому сжиганию жиров и липидов. А все дело в непривычном для обычного человека способе дышать и получать нужный для организма кислород — здесь требуется особое, так называемое диафрагмальное дыхание, когда вдохи делаются через нос, а выдохи — через рот. Уже после первого занятия по системе бодифлекс человек отмечает подъем настроения, улучшение общего самочувствия и жизненной энергии.

Преимущества системы бодифлекс:

— занятия не занимают много времени: как правило для достижения стойких положительных результатов достаточно 15–20 мин в день;

— отзывы о бодифлекс свидетельствуют: объем талии за 5–7 занятий по этой системе может уменьшиться до 5–15 см;

— бодифлекс — единственная система дыхательных и физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и имеет упражнения на омоложение лица и шеи (упражнения «Лев», «Уродливая гримаса»);

— заниматься бодифлексом можно в любом возрасте и в любых условиях: самостоятельно дома, на работе или с тренером на групповых тренировках.

Особенности системы бодифлекс:

1. С помощью аэробного дыхания в организм поступает большое количество кислорода, которое насыщает кровь и вместе с ней доставляется к участку напряжения, что способствует интенсивному расщеплению жиров.

2. Бодифлекс ускоряет процесс метаболизма.

3. Бодифлекс усиливает лимфоток, что способствует ускоренному выводу шлаков, токсинов и других вредных веществ из организма.

4. Бодифлекс благотворно влияет на интенсивность сокращения мышц желудка, вызывая со временем его уменьшение в размерах, а, следовательно, и уменьшение количества потребляемой пищи.

5. Уникальность системы бодифлекс заключается в том, что она может эффективно работать в двух направлениях: способствовать уменьшению общих объемов и моделировать отдельные проблемные зоны (ягодицы, бедра, талию и т. д.).

Результаты тренировок по системе бодифлекс:

- потеря лишнего веса;
- уменьшение объемов в проблемных зонах;
- уменьшение целлюлита;
- снижение нервного напряжения, обретение спокойного состояния, жизнерадостности;
- улучшение состояния кожи;
- улучшение общего самочувствия (избавление от храпа, запоров, мигреней, «женских» проблем);
- общее омоложение организма;
- увеличение гибкости, обретение грациозности;
- улучшение работы системы кровообращения, ускорение очистительных и пищеварительных процессов.

Три правила для хорошего результата:

Правило 1. Регулярность. Только систематические тренировки обеспечивают нужную нагрузку на мышцы и дают желанный результат. И здесь не имеет никакого значения интенсивность нагрузок: именно постоянство играет решающую роль.

Правило 2. Занятия на голодный желудок. Обязательное условие — все занятия бодифлексом проводятся только на пустой желудок. Идеальное время — с утра, сразу после пробуждения. Если нет возможности заниматься с утра, имейте в виду, что приступать к занятиям можно не раньше, чем через 2–3 ч после последнего приема пищи.

Правило 3. Отказ от жестких диет. Не нужно сочетать занятия бодифлексом с жесткой диетой или голоданием. Организм во время тренировок будет растрчивать колоссальное количество энергии, которую обязательно нужно восполнять. Если вы чувствуете потребность в снижении количества пищи, ограничьте себя в приеме сладкого и мучного. Того будет вполне достаточно.

Занятия бодифлексом противопоказаны в следующих случаях:

- при тяжелых сердечно-сосудистых патологиях (сердечная недостаточность 3–4 ФК, легочная гипертензия, аневризма аорты);
- при повышенном внутричерепном давлении, аневризмах сосудов мозга;
- если в позвоночнике установлены импланты;
- после перенесенных операций на позвоночнике (должен пройти минимум год после операции);
- при наличии острых воспалительных и инфекционных заболеваний (временное ограничение);
- при обострении (рецидиве) хронических заболеваний (во время ремиссии заниматься бодифлексом можно, а иногда и нужно);
- при опухолевых заболеваниях;
- при кровотечении (любой локализации);
- при беременности.

Техника дыхания.

Технику дыхания необходимо обязательно полностью освоить до того, как вы приступите к выполнению упражнений. Для того чтобы научиться правильно дышать по системе бодифлекс, рекомендуется принять исходное положение (И.П.): в положении стоя ноги врозь на расстоянии 30–35 см, опереться ладонями на 3 см выше коленей. Получится поза, будто вы собираетесь присесть. Голова остается в прямом положении, подбородок расположен горизонтально полу, взгляд направлен вперед. Именно из этого И.П. научиться правильному дыханию проще всего.

1 этап диафрагмального дыхания. Выдох через рот.

Первое, чему нужно научиться, — умению правильно выдыхать воздух из легких. В данном случае важно, чтобы из легких уходил полностью весь отработанный воздух. Поэтому надо не просто выдыхать его, а буквально выдавить — примерно так мы ногой выдавливаем воздух из мячика. Чтобы получился такой выдох, округлите губы и немного вытяните их вперед, будто собираетесь свистеть. А потом начинайте спокойно и медленно выпускать воздух через рот. Когда вы поймете, что больше не можете выдавить из себя ни капли, прекратите и сомкните губы.

2 этап диафрагмального дыхания. Быстрый вдох носом.

Теперь все внимание носу. Представьте, что рта у вас вообще нет или его зашили нитками. Сделайте резкий вдох через нос: вдохните как можно полнее и резче, подобно пылесосу, втягивающему воздух. Ваши легкие должны заполниться кислородом до отказа. При подобном вдохе обязателен шумовой

эффект, и чем громче издаваемый звук, тем лучше. А если вы вдыхаете совсем бесшумно, это означает, что вы делаете вдох неправильно. Быстрый и сильный вдох через нос по определению не может быть тихим или бесшумным. Старайтесь изо всех сил тянуть воздух: представьте, что вы были в безвоздушном пространстве, а теперь вам дали вдохнуть воздуха. После того, как ваши легкие наполнятся до отказа и вы больше не можете вдыхать воздух, остановитесь. Теперь переключаем внимание на губы: они плотно сомкнуты и не выпускают воздух. Голова немного приподнята. А нос просто не работает, представьте, что его вообще больше нет. Весь воздух удерживаем в себе.

3 этап диафрагмального дыхания. Резкий выдох ртом из диафрагмы.

Следующая задача — вытолкнуть весь втянутый воздух через рот. Но надо не просто выдохнуть, а сделать это, напрягая живот, как бы выбивая воздух из легких мышцами живота. Для этого откройте широко рот, приготовьтесь, а затем резко сожмите мышцы диафрагмы и живота — тогда легкие тоже сожмутся и вытолкнут весь воздух. Такой выдох должен сопровождаться свистящим звуком, который напоминает звук выходящего из проколотой шины воздуха: что-то типа «пы-ых» или «па-ах». На этом этапе все внимание должно быть на диафрагму — именно диафрагма выталкивает воздух наружу. Даже если мышцы вашего живота слабые, диафрагма все равно должна быть нормально развита. Старайтесь, толкайте воздух как можно быстрее.

4 этап диафрагмального дыхания. Задержка дыхания.

Этот этап считается самой сложной частью дыхательного упражнения. Сомкните губы как можно плотнее, не пытайтесь втянуть воздух носом. Вообще забудьте о том, что у вас есть рот и нос. Вам нечем вдыхать воздух. Немного наклоните голову к груди. Теперь внимание на живот. Начинайте медленно считать (в уме) и постепенно подтягивать живот. Живот уходит внутрь, превращается в плоскую доску. Желудок, кишечник и другие органы начинают уходить под ребра. Желудок как бы приподнимается вверх, начиная тянуть за собой кишечник. Все, что находится в вашем животе, тоже поднимается и начинает уходить под ребра. Теперь ваш живот не плоский — он вогнутый, похож на впадину, которая обычно образовывается в проколоте мяче. Возникает ощущение, что ваша брюшина касается позвоночника. Живот нужно втягивать медленно, считая при этом до десяти (на 8–10 с). Считать надо следующим образом: двадцать один, двадцать два ... тридцать. Именно на этом этапе задержки дыхания с одновременным втягиванием живота выполняются все упражнения.

5 этап диафрагмального дыхания. Вдох через нос.

После того, как вы досчитали и почувствовали свой живот в районе позвоночника, можете вдыхать. Просто расслабьте все мышцы и позвольте воздуху ворваться в ваши легкие. После задержки дыхания легкие наполняются воздухом в сопровождении звука, напоминающего всхлип — «вс-ш-ш».

Что еще нужно знать о диафрагмальном дыхании.

Следует понимать, что если речь идет о диафрагмальном дыхании, здесь важны все пять этапов. Нельзя тренировать первый или третий и забыть о втором или четвертом. Или полностью освоить правильный вдох, но не осваивать выдох. Поэтому необходимо строго контролировать себя на протяжении всего занятия.

Такое дыхание рекомендуется тренировать утром, натощак, когда желудок еще не наполнился жидкостью и пищей. Выполнение дыхательных упражнений с наполненным желудком может привести к тошноте и рвоте. Поэтому следует приступать к тренировкам сразу после пробуждения и приведения себя в порядок. Желательно в первое время тренироваться перед большим зеркалом. Так сразу видно, на каком этапе вы не работаете в полную силу и где отклоняетесь от наиболее правильного положения тела.

Непосредственно к физическим упражнениям следует переходить только после полного освоения всех пяти этапов диафрагмального дыхания. На освоение техники диафрагмального дыхания, как правило, требуется 3–4 нед. постоянных ежедневных тренировок. А когда вы освоите это дыхание, вы можете приступать к выполнению упражнений основного комплекса. Начните с 5 минутной тренировки и постепенно увеличивайте ее продолжительность.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС

Упражнение 1 «Алмаз»

Это упражнение поможет вам укрепить мышцы рук (бицепсы и трицепсы) и немного подтянуть грудные мышцы.



И.П. — стойка ноги врозь, замкните руки в круг перед собой (руки должны касаться одна другой только фалангами пальцев), локти на уровне плеч. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: упритесь пальцами друг в друга и начинайте давить на пальцы как можно сильнее. Не двигайте руками — давите только одними кончиками пальцев. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке к груди.

Удерживайте напряжение 8–10 с. Затем выдохните, расслабьте руки и вернитесь в И.П. Повторите это упражнение 3 раза.

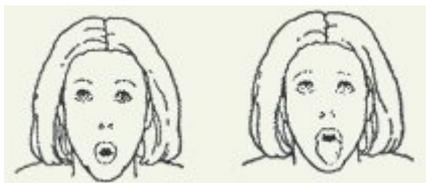
Методические указания:

При выполнении упражнения локти обязательно нужно держать высоко. Если локти опустить, давление пойдет не на мышцы рук, а на грудную клетку.

Руки касаются друг друга только кончиками пальцев, а ладони вообще не участвуют.

Упражнение 2 «Лев»

Это упражнение предназначено для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа (для подтяжки кожи лица и шеи).



И.П. — стойка ноги врозь, ладонями упритесь в бедра на 2–2,5 см выше колена, смотрите вперед. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание и примите основную позу упражнения.

Основная поза: оставив тело в И.П., соберите губы в маленький кружок, широко откройте глаза и поднимите их вверх. Одновременно опускайте кружок губ максимально вниз (работают щеки и носовая область) и высуньте язык до предела, не расслабляя губ.

Считаем 8–10 с. Выполняем упражнение 5 раз.

Методические указания:

Не стоит открывать рот слишком широко: кружок губ должен быть таким, будто вы чему-то удивляетесь, т. е. маленьким.

Когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны почувствовать, как тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка.

При выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на 8–10 с, а с выдохом вернитесь в И.П.

Упражнение 3 «Уродливая гримаса»

Это упражнение поможет вам избавиться от второго подбородка, дряблости вашей шеи. Возможно, будет проще сначала выполнить это упражнение без дыхательной части.



И.П. — стойка ноги врозь, ладонями упритесь в бедра на 2–2,5 см выше колена, смотрите вперед. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание и примите основную позу упражнения.

Основная поза: станьте ровно, руки отведите назад. Выведите нижние зубы за передние и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать. Выпячивая

губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Подошвы ног соприкасаются с полом всей поверхностью.

Выполните упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8–10 с. Во время упражнения не закрывайте рот. Между повторениями обязательно возвращайтесь в И.П. Отдышитесь и продолжайте.

Методические указания:

Рот не закрывайте, вам только нужно прикрыть нижними зубами верхние и выпятить губы вперед.

Когда тянетесь к потолку, не становитесь на носки, стойте на полной стопе. Между повторениями, возвращайтесь в И.П..

Упражнение 4 «Боковая растяжка»

Это упражнение поможет вам избавиться от дряблых мышц на талии, боках и нижней части живота.



И.П. — стойка ноги врозь, ладонями упритесь в бедра на 2–2,5 см выше колена, смотрите вперед. В начальной позе выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание и примите основную позу упражнения.

Основная поза: правую ногу в сторону, не отрывая ступни от пола, на носок, а локоть левой руки положите на согнутое колено. Полностью перенесите вес на согнутое левое колено. Поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите такую позу 8–10 с, затем расслабьтесь и переведите дыхание. Выполните данное упражнение по 3–4 раза для каждой стороны.

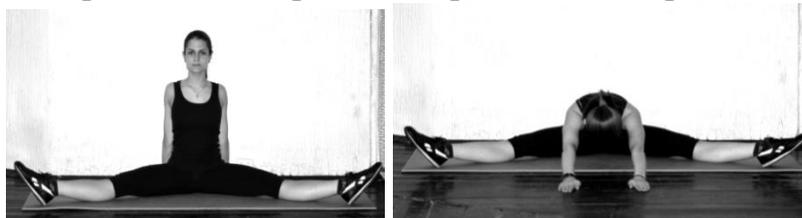
Методические указания:

Чтобы правильно проделать растяжку, руку над головой не сгибайте в локте.

Старайтесь найти баланс, поза должна быть правильной и не наклоняться вперед.

Упражнение 5 «Лодочка» (шлюпка)

Это упражнение отлично подтягивает дряблые мышцы внутренней поверхности бедер — для красивых бедер.



И.П. — сед, ноги врозь. Не отрывая пяток от пола, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы допол-

нительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Принять упор сзади (руки прямые). Выполните дыхательное упражнение. Наклоните голову вперед и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь и поставьте руки на пол перед собой и медленно двигайте пальцами рук вперед, не отрывая их от пола, старайтесь наклониться как можно ниже.

Задержитесь на 8–10 с. Выдохните, вернитесь в И.П. и начните заново. Повторите упражнение 3 раза.

Методические указания:

Растягивайтесь очень осторожно, никаких резких движений, во избежание травм.

Не сгибайте колени.

Делайте упражнение по своим возможностям, не торопитесь, слушайте свое тело.

Упражнение 6 «Кренделек»

Это упражнение подтянет наружную поверхность бедер, а также может уменьшить объем талии.



И.П. — сед, скрестив ноги в коленях таким образом, чтобы левое колено находилось над правым. Это упражнение считается двусторонним: сначала

его нужно выполнять на одну сторону, когда левая нога находится сверху, а потом — в другую сторону, поменяв левую ногу на правую. Правую ногу нужно держать прямо. Отведите левую руку за спину, упритесь ею в пол, а правую положите на левое колено. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: перенесите вес своего тела на левую руку, которая сзади, а правой рукой возьмите левое колено (оно сверху), поднимите его вверх и подтяните к себе настолько близко, насколько можете, стараясь прижать его к груди. Одновременно с этим очень медленно поверните весь корпус влево и посмотрите назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии.

Задержитесь в этом положении на 8–10 с. Выдохните и вернитесь в И.П. Теперь нужно поменять руки и ноги местами и повторить это упражнение уже в другую сторону. Всего надо сделать по 3 повтора на каждую сторону.

Методические указания:

Старайтесь подтягивать колено вверх и вперед.

Когда вы сгибаетесь в талии, старайтесь посмотреть как можно дальше за спину.

Упражнение 7 «Ножницы»

Это упражнение для укрепления мышц нижней части живота.



И.П. — лежа на спине, руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на

полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

Основная поза: поднимите ноги вверх на 8–10 см над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми.

Делайте так 8–10 с. Выдохните. Повторите 3 раза.

Методические указания:

Чтобы не повредить спину, всегда держите руки под ягодицами.

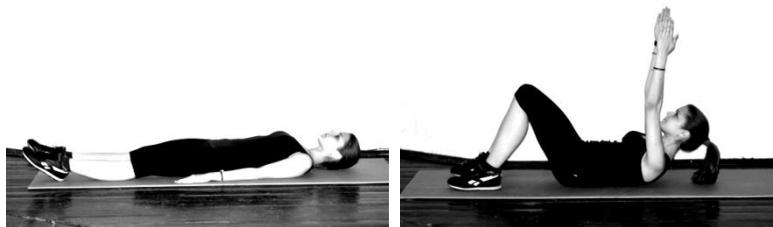
Ноги не поднимайте высоко, так вы снимаете нагрузку с брюшного пресса, оптимальный вариант 8–10 см от пола.

Не поднимайте голову, она должна быть на полу.

Делайте махи быстро и как можно шире разводите ноги в стороны.

Упражнение 8 «Брюшной пресс»

Это упражнение не только укрепляет мышцы пресса, убирает лишний жир в области живота, оно еще стимулирует кровообращение, улучшает работу сердца, сосудов, мочевыводящей системы, дыхательных органов, пищеварительной системы.



И.П. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу на расстоянии 30–35 см друг от друга, руки вперед. Голову от пола не отрывать.

Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: приподнимите плечи, руки при этом сохраняйте прямыми, продолжайте тянуться вверх. Немного откиньте голову назад и сфокусируйте свой взгляд на воображаемой точке, расположенной на потолке позади вас. Старайтесь поднять плечи, а также грудь как можно выше. Потом медленно опуститесь обратно на пол — сначала нижнюю часть спины, а уже потом плечи и голову. Как только голова окажется на полу — сразу же опять поднимайтесь и тянитесь вверх. Задержите дыхание.

Держите зафиксированное положение 8–10 с. Выдохните, опуститесь на пол и расслабьтесь. Сделайте упражнение еще 3 раза.

Методические указания:

Чтобы не повредить шею, голову держите откинутой назад. Подбородок поднимите.

Когда делаете упражнение не раскачивайтесь.

Не нужно выпячивать живот, когда тянетесь вверх, — иначе будут работать совсем не те мышцы.

Старайтесь как можно сильнее втягивать живот и плотно прижимайте поясницу к полу.

Упражнение 9 «Растяжка подколенных сухожилий»

Это упражнение отлично прорабатывает одну из самых проблемных мест у женщин — заднюю поверхность бедра, так как именно здесь происходит образование целлюлита.



И.П. — лежа на спине, ноги вверх перпендикулярно полу. Носки на себя, чтобы ступни были плоскими. Руками обхватить верхнюю часть каждой икры.

Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот, примите основную позу.

Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно тянем их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия.

Задержитесь в этом положении на 8–10 с. Выдохните и верните ноги в И.П. Упражнение выполняется 3 раза.

Методические указания:

Не сгибайте колени, для начала это будет самое трудное, но ваша главная цель — это прямая линия от ягодиц до ступней.

Не отрывайте голову и ягодицы от пола.

Носки натянуты на себя.

Упражнение 10 «Кошка»

Упражнение «Кошка» считается универсальным и самым полезным из всей системы упражнений бодифлекс — оно задействует сразу область спины, бедер и живота.



И.П. — упор стоя на коленях (спина прямая). Держите голову ровно, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Держите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: наклоните голову вниз, одновременно выгибая спину вверх как можно выше — подобно кошке.

Зафиксируйте такое положение на 8–10 с, после чего вдохните и вернитесь в И.П. Повторите упражнение «Кошка» 3 раза.

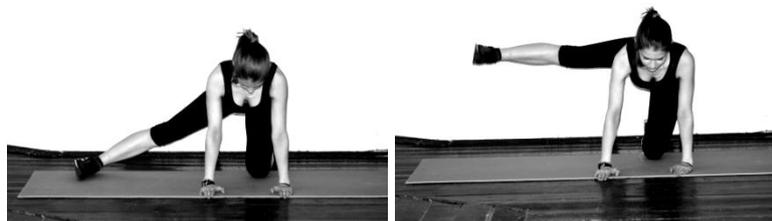
Методические указания:

Принимать основную позу нужно медленно, плавно, не делая резких движений.

Это упражнение делается плавно, выглядит как перекатывающаяся волна.

Упражнение 11 «Сейко»

Это упражнение отлично подтягивает внешнюю сторону бедра (укрепление бедер, избавление от «галифе» и жировых излишек выше колен).



И.П. — упор стоя на коленях, вытянув прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня стоит на полу. Выполните дыхательное упражне-

ние, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня бедра, чтобы она находилась параллельно полу. Потом потяните эту ногу вперед, пытаясь достать голову. Ногу старайтесь держать как можно выше и обязательно следите, чтобы она всегда была прямой.

Выдержите позу 8–10 с, выдохните, затем опустите ногу, примите И.П. Поменяйте ногу и сделайте то же самое упражнение уже для левой ноги. Всего нужно выполнить по 3 повтора на каждую ногу.

Методические указания:

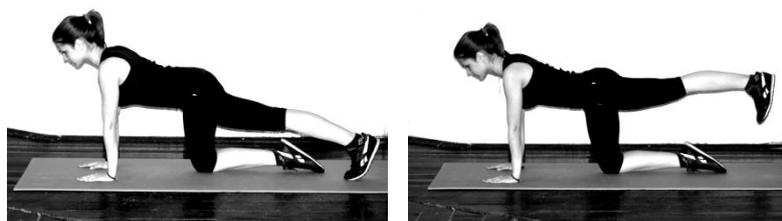
Ногу не сгибайте в колене, она должна быть прямой.

Старайтесь поднимать ногу, как можно выше.

Делая это упражнение, руки держите прямыми, если очень сложно, можете отклониться в противоположную сторону.

Упражнение 12 «Оттягивание ноги назад» (Ласточка)

Это упражнение помогает подтянуть самые проблемные зоны тела: ягодицы и задняя поверхность бедра.



И.П. — упор стоя на коленях, руки в упоре на предплечья. Вытяните прямую правую ногу строго назад, пальцы ноги смотрят вниз и упи-

раются в пол. Смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу вверх (параллельно полу), носок тяните на себя. Сожмите ягодицы так, чтобы создать напряжение в области большой ягодичной мышцы.

Задержите положение на 8–10 с. После этого переведите дыхание и опустите ногу. Выполните данное упражнение по 3 раза на каждую ногу.

Методические указания:

Не забывайте, что носок всегда натянут на себя «топориком».

Нога должна быть прямой и натянутой, как струна, не сгибайте ногу в колене.

Начинайте отсчет, только когда вы подняли ногу вверх.

Упирайтесь в пол необходимо только локтями и ни в коем случае не ладонями.

Рекомендации:

1. *Комплекс для брюшного пресса и талии:* Лев, Уродливая гримаса, Боковая растяжка, Брюшной пресс, Ножницы, Кошка.

2. *Комплекс для бедер и ягодиц:* Уродливая гримаса, Боковая растяжка, Кренделек, Растяжка подколенных сухожилий, Оттягивание ноги назад, Сейко, Шлюпка (лодочка), Кошка.

3. *Комплекс для верхней части тела:* Лев, Уродливая гримаса, Боковая растяжка, Алмаз, Кошка.

Все эти упражнения достаточно просты в применении, самое главное понять, как их правильно делать, затем можно менять порядок их выполнения, а также модернизировать, подбирая нужные вам.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Горцев, Г.* Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — С. 105–127.
2. *Гордеев, Г. В.* Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. В. Гордеев. — М.: Вече, 2001.
3. *Гусев, Г. П.* Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) / Г. П. Гусев. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. *Гусев, Г. П.* Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. пособие / Г. П. Гусев. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. *Одинцова, И. Б.* Аэробика и фитнес / И. Б. Одинцова. — М.: Эксмо, 2002. — 384 с.
6. *Кряж, В. Н.* Гимнастика, ритм, пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. — Минск: Полымя, 1987.
7. *Корпан, М.* Бодифлекс. Дыши и худей / М. Корпан. — М.: ЭКСМО, 2012. — 160 с.
8. *Куликов, А. И.* Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учебное пособие / А. И. Куликов, А. А. Курако. — Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. — С. 13–31.
9. *Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер — 2-е изд., доп, перераб. — М.: ФиС, 1989. — 224 с.
10. *Майоров, Н. Б.* Российские фитнес-клубы / Н. Б. Майоров. — М.: Сила и красота. — 2000. — № 9. — С. 51–54.
11. *Никитин, В. Н.* Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В. Н. Никитин. — М.: Алетейа, 2000. — 624 с.
12. *Платонов, В. Н.* Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. — Киев, 1980. — С. 78–84.
13. *Чурко, Ю. М.* Белорусский народный танец / Ю. М. Чурко. — М.: Искусство, 1991.
14. *Ходли, Э. Т.* Оздоровительный фитнес / Э. Т. Ходли, Д. С. Френкс: пер. с англ. А. А. Яценко. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 367 с.
15. *Шихи, К. К.* Фитнес-терапия / К. К. Шихи. — М.: Тера-спорт, 2001.
16. [http:// hv-life. ru/articles/ category 1/2](http://hv-life.ru/articles/category/1/2)
17. [www. vitapower.ru](http://www.vitapower.ru)

Учебное издание

Новик Галина Владимировна
Азимок Ольга Петровна
Ломако Светлана Антоновна и др.

**ФИТНЕС
ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов лечебного и медико-диагностического факультетов
медицинских вузов, преподавателей**

Редактор *Т. М. Кожемякина*
Компьютерная верстка *А. М. Терехова*

Подписано в печать 04.05.2015.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная 65 г/м². Гарнитура «Гаймс».
Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,80. Тираж 75 экз. Заказ № 172.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/46 от 03.10.2013.
Ул. Ланге, 5, 246000, Гомель

