

ДВОРАК М.О. БАЙЛОТЕРАПІЯ

Байлотерапія є новим напрямом у світі фітнесу, але вже за короткий період часу встигла стати популярною по всьому світу, тому багато знаменитостей вже давним-давно включили її до свого плану тренувань.

Байлотерапія – складний комплекс різноманітних вправ з різних напрямків, свого роду поєднання латиноамериканських танців та аеробіки з венесуельськими та африканськими мотивами. Це, мабуть, один із найбільш дивовижних і незвичайних видів фітнесу, такого об'єднання, яке не об'єднується, неможливо побачите більше ніде. Тому цей напрямок обов'язково сподобається тим, хто чекає від занять екзотики та чогось незвичайного.

Засновником виду фітнесу, що стрімко набирає популярність, є Аліса Брейсгардл. Надана нею програма занять призначена спеціально для представниць прекрасної статі, які мріють про бездоганну фігуру і давно страждають від невпевненості та заниженої самооцінки.

Новий вид фітнесу підійде шанувальникам активних тренувань під музику. Він призначений для тих, хто:

- хоче красиву, молоду, підтягнуту постать;
- мріє об'єднати у тренуванні спорт, танці та йогу;
- шукає неординарних вражень та екзотики;
- прагне ідеального балансу тіла та гармонії душі.

Початковим етапом тренування є розминка. Багато хто недооцінює її, вважаючи недоцільною. Але не треба думати, що розминка є марною тратою часу. Розминку слід використовувати при виконанні будь-яких спортивних вправ, у тому числі перед основною частиною байлотерапії, яка вимагає попереднього розігріву. Для розминки використовують легкі вправи, які слід виконувати 15 хвилин. При розігріві м'язи переходять у робочий стан, вони стають готовішими до подальшого навантаження. Проходить перерозподіл крові від внутрішніх органів до скелетних м'язів, що збільшує фізичну витривалість. Крім цього, слід зазначити, що розминка готує серцево-судинну систему до виконання основних вправ, оскільки без попередньої підготовки спостерігається занадто велике навантаження, особливо на серці.

Після розминки застосовують звичайну аеробіку, яка є гімнастикою. Її слід виконувати під ритмічну музику, завдяки якій легко стежити за ритмом виконання гімнастичних вправ. Традиційна аеробіка

включає ходьбу, стрибки та вправи на гнучкість, а також біг. Регулярне застосування аеробіки наводить тіло в тонус, під час виконання вправ тренуються м'язи, а організм оздоровлюється. У байлотерапії аеробіка поєднується з ча-ча-ча та мамбо. Ча-ча-ча входить до латиноамериканських танців і має кубинське походження. Певна схожість цей танець має з румбою, але є швидшим. Коли застосовують ча-ча-ча, то вчать переносити вагу тіла на пальці ніг. Мамбо також є латиноамериканським танцем, який відомий у всьому світі. Походить він теж із Куби і у своїй основі має стародавній ритуальний танець, пов'язаний із культом Вуду.

Закінчується тренування комплексом повільних та плавних рухів, які виконуються під східну музику.

На тренування потрібно обирати одяг досить зручний для себе, не надто стискаючий, але й не надто вільний. Треба пам'ятати, що на заняттях виконується маса різноманітних рухів, як аеробних, так і танцювальних. Тому людина має бути готовою до всього. Тільки комфортне та натуральне взуття та одяг. Тканина екіпірування має бути натуральною, дихаючою, оскільки заняття проходять в інтенсивному ритмі. Важливо правильно підібрати взуття – підошва повинна бути не ковзною і добре гнутися.

Плюси занять байлотерапією:

- швидка втрата зайвих кілограмів;
- залучення всіх груп м'язів;
- гарне, рельєфне тіло;
- покращує обмін речовин;
- є відмінним жироспалювачем;
- тільки позитивні емоції;
- збільшить витривалість;
- заряджання енергією та бадьорістю на тривалий період часу;
- гарний та солодкий сон;
- поліпшить роботу серцево-судинної та нервової систем;
- корисна для хребта;
- можливість поєднати дві улюблені справи (танці та спорт);
- цікаві заняття змусять приходити на них знову і знову, тому ефективність такого тренування набагато вища, ніж при заняттях нудним тренуванням;
- гарна підготовка перед записом на танці.

Ефективність цього фітнес напрямку є значним. Усього за одну годину тренування йде від 500–1000 ккал, помітно підтягуються м'язи живота та стегон, удосконалюється силуєт ніг. Надмірна вага стрімко залишає вас, м'язи набувають тонусу, метаболічні процеси

налагоджуються, тіло стає еластичнішим, сутулість зникає – постава вирівнюється, стає досконалою. Наприкінці кожного заняття ви відчуватимете приплив сил, бадьорості та радості.

Байлотерапія є легким та приємним способом зміцнення здоров'я, схуднення та формування красивих контурів тіла. При даному виді фітнесу розвивається фізична витривалість організму, зміцнюється серце та легені, покращується постава, а також координація рухів та рівновага тіла. Байлотерапію обирають все більше людей, щоб тренуватися без втоми, спалювати калорії та заряджатися енергією. Це вид фітнесу, що розсуває межі звичного.