

УДК 796.015:159.9.072.6

Кисель Є.О.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. ФЕУ-319, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РІЗНОМАЇТТЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ

Корекція фігури - це зміна пропорцій фігури з використанням тих чи інших методик. Корекція зазвичай полягає у зміні обсягу жирових відкладень, що порушують зовнішній вигляд фігури. Але змусити

«розтанути» жир саме в тому місці, яке порушує ваші пропорції, завдання не з простих, оскільки наш організм витрачає жирові клітини не так, як потрібно нам, а з найбільшою користю. Фізичні навантаження необхідні при схудненні. Вони допомагають не тільки скинути вагу, але і підтягнути шкіру, не дати їй обвиснути. Корекція фігури - справа не легка, а шкіра повинна встигати «приспосовуватися».

Вправи з м'ячем. Головний плюс занять з м'ячем – це можливість робити вправи не виходячи з дому. Регулярне виконання вправ з м'ячем гарантує швидкий результат, оскільки під час вправ задіюються м'язи, що рідко працюють в повсякденному житті, але є дуже важливими для формування красивої фігури. М'яч сприяє гарній поставі. Головне в таких тренуваннях – бажання досягнення мети і самоконтроль.

Персональний тренер. Заняття спортом під наглядом особистого тренера дуже ефективні. Комплекс вправ, частота та інтенсивність тренувань, а також схема харчування, підбираються особисто під кожного.

Йога. З кожним днем йога завойовує все більшу популярність. Заняття покращать не тільки фігуру і гнучкість, але й емоційний стан людини. Обов'язковою є консультація лікаря перед початком занять йогою, адже саме лікар встановить ступінь складності Асан. Вправи з йоги також сприяють лікуванню сколіозу, головного болю, депресії. Йогою можуть займатися люди будь-якого віку.

Танці. Танці завжди були популярні серед людей бажаючих тримати своє тіло у формі. Під час занять танцями відбувається робота, практично, на всі групи м'язів, а також відбувається грандіозне емоційне розвантаження. Танці вважаються досить ефективними для схуднення і підтримки тіла в формі, адже різні види включають в себе як аеробні, так і силові вправи. Наприклад тренування з зумбі сприяє опрацюванню всіх груп м'язів, особливо в нижній частині тіла. Так як інтенсивність тренування досить висока, ти зможеш швидко позбутися від зайвих кілограмів, працюючи виключно зі своєю вагою.

Теніс. Великий теніс вже декілька десятиріч є одним з найпопулярніших видів спорту. Теніс тренує практично всі м'язи, зміцнює серце, кості, покращує кровообіг. При регулярних заняттях тенісом підвищується працездатність, покращується м'язовий тонус, розвивається дихальна система.

Біг. Біг – один з найбільш ефективних варіантів схуднення. Так як в процесі бігу наш організм значно прискорює обмін речовин і при цьому відбувається вихід величезної кількості енергії. Під час бігу спалюються

калорії, і насичується киснем вся кровоносна система, а, як наслідок, і весь організм, який починає працювати значно ефективніше.

Плавання. Плавання не просто так вважається одним з найпопулярніших видів фітнесу. У результаті регулярних занять не тільки зменшують зайві сантиметри, а й поліпшиться рельєф тіла, підтягнеться шкіра, підвищиться витривалість, об'єм легень.

Аква-аеробіка. Людям з варикозним розширенням вен заняття аквааеробікою дозволяють розвантажити хворі судини, поліпшити циркуляцію крові в організмі, налагодити відтік венозної крові. Літнім людям, які страждають на захворювання суглобів, заняття у воді допоможуть не тільки поступово адаптуватися до фізичних навантажень, але і розробити рухливість суглобів кінцівок.

Ті, хто хоче схуднути, вибирають заняття в воді через їх високу ефективність. Відбувається це за рахунок подолання опору води. Також додаткова кількість калорій спалюється завдяки температурі води, яка набагато нижча за температуру тіла. Гідромасаж, про який говорилося вище - прекрасний засіб для боротьби з целюлітом

Обираючи аквааеробіку, ви робите крок до хорошого здоров'я, прекрасної фігури, молодості тіла, прекрасного настрою.

В останні роки особливою популярністю користуються численні методи корекції фігури, що обіцяють зробити нас стрункими і красивими. Корекція фігури дозволяє позбутися від непотрібних жирових відкладень навіть в тих місцях, які насилу піддаються тренуванням - нижня частина живота, внутрішня поверхня стегон, «вушка» на боках, руки. Процес корекції має супроводжуватись не лише фізичними вправами, а й раціональним харчуванням, адже саме правильно підібрана збалансована дієта є одним з головних рушіїв зайвої ваги.