Ф.М.Иделева , учитель физической культуры.

Здоровый образ жизни. ФИТНЕС.

Фитнес –«пригодность», ввел врач Симашко в 20-е годы. Чтобы снизить профессиональные заболевания, на производстве вводили производственную гимнастику, утреннюю гимнастику проводили в учебных заведениях, строили дома отдыха.

Фитнес – это красота и здоровье . Занимаясь фитнесом человек получает гармоничное сочетание физических , ментальных и социальных факторов.

Элементами фитнеса являются : правильное питание и дыхательная гимнастика , поход в баню и подвижные игры на свежем воздухе, простейшая утренняя зарядка , распорядок дня и хорошее настроение.

Если же обратиться к научным понятиям , то фитнес - это способность сердца, кровеносных сосудов, легких и мышц работать с максимальной эффективностью. Ведь не секрет , что физически подготовленный человек обладает крепким здоровьем и более высоким уровнем функциональных способностей, обеспечивающих высокое качество жизни и работоспособность.

Выделяют пять основных компонентов фитнеса: Сила, выносливость, аэробная нагрузка, гибкость, правильное питание .

Фитнес – это мышечная сила, необходимая для нормальной жизнедеятельности и дающая возможность даже в преклонном возрасте скакать от радости.

Фитнес – это сердечно – сосудистая выносливость, развивающаяся при аэробной нагрузке, способность сердца и легких доставлять кислород и питательные вещества в мышцы и ткани.

Фитнес – это гибкость суставов , играющая важную роль в предупреждении травм и сохранении правильной осанки.

Фитнес – это правильное питание , обмен веществ и состав тела : соотношение чистой массы тела (мышцы, кости, кожа, нервные ткани, кровь, органы) и жира тела ( жизненно необходимый жир и накопленный).

Но фитнеса одного будет мало - для хорошего результата не забывайте о хорошем питании. Как раз будет повод начать питаться именно полезной пищей. Если вы не будете питаться во время тренировок – то вряд ли достигните очень хороших результатов. Как известно, только сбалансированное питание вместе с усиленными тренировками поможет привести ваше тело в норму.

Отказывая себе в каких – то продуктах вы лишаете свой организм витаминов. Старайтесь не переедать. Кушайте маленькими порциями и часто. Перед занятием фитнесом старайтесь не кушать минимум 3 часа, и после занятий не стоит кушать минимум часа два.

Во время тренировок разрешается пить воду , но только не газированную, т. к. она задерживает жидкость в организме. При занятиях фитнесом старайтесь не садиться на диету.

Слушайте свой организм. Занятия фитнесом стоит посещать не менее 4 раз в неделю. Для того, чтобы получить хороший результат никогда не начинайте тренировку без разминки, разминка должна быть минимум 10 минут. Для максимального эффекта - старайтесь разнообразить комплекс выполняемых упражнений. Тогда и эффект будет максимальный и появится желание заниматься фитнесом постоянно.