

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Танцы – одна из наиболее доступных и эффективных форм физической активности, у которой нет противопоказаний.

Чем полезны танцы?

Танцы: укрепляют здоровье, контролируют массу тела, повышают резервы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивают выносливость, повышают стрессоустойчивость и коммуникабельность, развивают подвижность, гибкость и координацию движений, улучшают минеральный обмен, содействуют подвижности в суставах, способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки, улучшают память, самочувствие и настроение.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ.

Танго – укрепляет пресс, усиливает мышечную систему вообще, улучшает растяжку, повышает пластичность, развивает координацию движений и чувство ритма.

Вальс – танец нежности, чуткости, искренности и любви.

Фокстрот формирует аристократизм, достоинство, честь.

Ча-ча-ча – танец жизни и устремлённости.

Восточные танцы нормализуют функции женских репродуктивных органов, предотвращает остеохондроз, остеопороз.

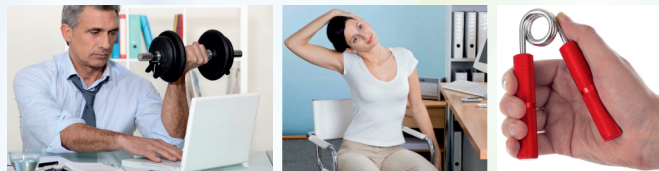
Хороводы и другие коллективные танцы

учат взаимодействию в коллективе, помогают улучшить координацию движений.



vk.com/club138577593

Держите дома и в офисе спортивный инвентарь, с помощью которого вы сможете укреплять свое тело бесплатно при любой возможности



Работа по дому и на даче - замечательная возможность укрепить свое тело!



«Вывод простой и совсем без прикрас - какими мы станем, зависит от нас!»

Главное правило оптимально подобранного двигательного режима - это хорошее самочувствие



Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru fb.com/zdorovie29.ru
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

«Движение может заменить лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(по определению ВОЗ) - это какие-либо движения тела, производимые скелетными мышцами, которые требуют расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашних дел, на даче и др.

Физические нагрузки - альтернатива курению, наркотикам, злоупотреблению алкоголем



ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1 Аэробные упражнения (на выносливость) - 30 - 40мин.

физические нагрузки с учащением пульса, начиная со своего исходного показателя

- Ходьба по лестнице
- Танцы
- Плавание
- Бег трусцой
- Велосипед
- Лыжи



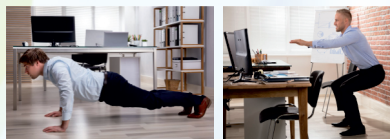
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Самый безопасный вид аэробных упражнений - это быстрая ходьба. Если вы не привыкли к физическим нагрузкам, начните с малого - 15 минут ежедневной ходьбы с привычной и комфортной скоростью. Время и дистанцию увеличивайте постепенно.

2 На развитие силы мышц - 15 - 20мин.

- Отжимания
- Приседания
- Подтягивания



3 На развитие гибкости (стретчинг, растяжки) - 15 - 20мин.

ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:

- Получение удовольствия.
- Учет индивидуальных особенностей человека: пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, темперамент и др.
- Три «П» - Последовательность, Постепенность (начинайте с легких упражнений, увеличивайте нагрузки по мере развития выносливости), Постоянность (физические нагрузки должны присутствовать 3 - 4 раза в неделю на протяжении всей жизни человека).