**Танцевальные и оздоровительные виды аэробики**

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер.

**Возникновение аэробики**

В конце 60-х годов под руководством Кеннет Купера проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге «Аэробика», изданной в 1963 году. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород».

В настоящее время ведущие мировые Институты и Центры здоровья разрабатывают свои технологии, используя благотворный потенциал аэробных нагрузок. Лидером в этой области является университет Reebok (США), основанный в 1993 году. Его специалисты создали целый ряд оригинальных программ (Step-Reebok, Reebok Body Work, Slide Reebok, Reebok City Jam и др.), получивших международное признание. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

Сегодня, являясь обязательным компонентом большинства частных оздоровительных комплексов, аэробные упражнения, в свою очередь, оформлены как самостоятельный вид двигательной активности, имеющей около 100 направлений.

**Классификация аэробики**

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

оздоровительная;

прикладная;

спортивная.

Оздоровительная аэробика — одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности(High impact, Low impact, Hight-Low impact, тераробика и др.).

Прикладная аэробика — она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Танцевальные и оздоровительные виды аэробики

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Танцевальная аэробика — основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно — сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Хип-хоп — танцевальный вид аэробики, заимствующий движения из уличных танцев. Основные движения хип-хопа — подскоки и подпрыгивания, разнообразные шаги, брейк. В отличие от фанк аэробики в хип-хопе отсутствуют волнообразные движения. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности. Структура уроков включает в себя разминку, основную и заключительную части, силовая часть при этом отсутствует.

В процессе занятия прорабатываются крупные группы мышц, корректируется осанка, развивается пластичность и координация. Хип-хоп аэробика является прекрасным средством для уменьшения веса тела, повышения выносливости и улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы.

Стрип дэнс — самое танцевальное направление современных эротических танцев, объединяет в себе современную хореографию, элементы восточного и латиноамериканского танца, элементы стриптиза, стретчинг (растяжку) и пластику. На занятиях разучиваются и отрабатываются элементы, присущие данному стилю (вращение бедрами, разнообразные «восьмерки», волны, поглаживания), большое значение придается упражнениям на развитие гибкости.

Belly Dance — это один из популярных видов фитнеса. Данный вид танцевальной аэробики улучшает осанку, развивает пластику корпуса и рук, Belly Dance делает походку женщины грациозной и привлекательной, уменьшает талию, а бедра делает более женственными и красивыми ускоряет выведение шлаков из организма, помогая женщине сохранить молодость и замедлить старение. Кроме того, это огромный заряд энергии и положительных эмоций. Чарующая музыка Востока, завораживающая пластика тела, королевская осанка и ритм, ритм в каждом движении бедер, рук и живота. Сочетание классической техники Belly Dance и методики фитнес-тренировки. В первой части очень подробно показаны основные движения, отработав которые, можно приступать ко второй части, которая представляет собой фитнес-урок в стиле Belly Dance.

R’n’B — это не просто музыка и танцы — это целая культура, которая включает в себя и брейкинг, и ди-джеинг, и искусство МС. R’n’B — ритм и блюз, одно из самых модных направлений в Западной поп-музыке, танцевальная составляющая звезд-исплнителей: Jastin Timberlake, Usher, Janet Jakson, Britni Spears и др. Это не просто танец, R’n’B — это танцевальное зрелище, которое основано на технике хип-хопа, фанка и джаза, но отличается специфическим движением «кач», которое отражает эстетику негритянской культуры США.

Движения производят впечатления развязности, беззаботности и расслабленности танцора R’n’B. Этот танец позволяет двигаться под любую современную музыку, он умело вписался в разнообразие темпов и ритмов современной музыки.

Джаз аэробика — Это направление имеет тоже несколько разновидностей. Афро-негритянское направление подкупает, прежде всего, своей экзотичностью. Активно используются движения бедрами, что прекрасно прорабатывает нижнюю часть тела, вырабатывает гибкость стана и благотворно повлияет на ширину вашей талии. Так же популярны занятия на основе классического джаза. Этот вид аэробики отлично устраняет дефекты осанки. Это происходит потому, что во время занятий позвоночник активно работает за счет того, что тонус в мышцах корпуса не поддерживается постоянно. Занимаясь, джаз аэробикой можно добиться великолепной осанки и гибкости позвоночника. Структура занятий джаз аэробикой несколько отличаются от других, направлений, потому стоит уделить этому некоторое внимание. Занятия начинаться, как и положено, с разминки, куда надо включить обязательно разминку отдельных суставов и стрейча, но стрейч должен включать элементы джазового танца для того, что бы оптимально подготовились к предстоящим нагрузкам. Иными словами вы можете выполнить часть танцевальных движений, но в низком темпе и при этом растягиваясь. Обязательно необходимо в разминке использовать элементы джазовой ходьбы это подготовит ваши ноги к тренировке. Следующий этап это упражнения направленные на тренировку пресса, хотя когда уровень групп достаточно высок, то эту часть занятий убирают. Далее следует основная часть, и заминка при заминке плавно снижается аэробная нагрузка, и выполняются растяжки.

Ирландский танец (river dance) — Это самое новое из направлений танцевальной аэробике. Кроме того, этот стиль очень сложный, представьте себе прыжок, во время которого выполняется подъем колена. Вообще занятия включают в себя очень большое количество разных прыжков и достаточно своеобразных и трудно выполнимых движений. Во время занятий отлично прорабатываются мышцы пресса, спины, так как все время тренировки живот должен быть втянут, а спина находиться в фиксированном состоянии. На протяжении всего комплекса руки будут плотно прижаты к корпусу, а кулаки должны быть сжаты.

Фанк аэробика менее интенсивная, чем выше указанные виды и включает в себя элементы различных танцевальных стилей. Фанк аэробика, безупречно развивает пластику рук. Так же благодаря постоянным волнообразным движениям корпуса позвоночник делается гибким и уменьшается риск развития заболеваний спины. Начиная тренировки по фанк аэробике, вы непременно познакомитесь с таким термином как кач. Кач выполняет роль разминки и представляет собой пружинящее движение, которое одновременно задействует голеностоп, калено и бедро. Во время тренировки очень часто используется фанковая ходьбы в основе, которой лежит все тот же кач. В процессе тренировки очень часто выполняется кач из различных положений , а так же различные перебежки, повороты, подъемы на носки. Довольно часто выполняются движения с элементами скольжения.

Танцы живота безусловно несут аэробную нагрузку и превосходно прорабатывают грацию и пластику, а так же женственность. Безусловно, при занятиях в подобном направлении, развиваються мышцы живота и ног, и не смотря на кажущеюся не высокую интенсивность при занятиях возможно сжечь достаточное количество калорий.

Латина аэробика — возможно самая популярная на сегодняшний момент направление в танцевальной аэробике. Хотя имеет некоторые весьма характерные только для нее черты. Прежде всего это хлестообразные движения ногами, что вообще не характерно для аэробики и отсутствие прыжковой нагрузки. Хотя справедливости ради надо заметить, что некоторые инструктора используют прыжки для увеличения нагрузки, но все же в основе латина аэробики лежат повороты, активные движения рук и бедер. Несмотря на то, что неискушенному человеку может показаться, что латина одно и тоже с народными танцами самба, мамбо, отличия весьма существенные. Прежде всего, отличия в движениях во время танца большинство движений делается на носках, а коленные суставы выпрямлены, в время аэробной тренировки постановка ноги мягче. Кстати латина существует не так давно, основоположницей сумевшей адаптировать латинские танцы под аэробную тренировку была танцовщица Анита Моралис явившая миру это направление в танцевальной аэробике. На мой взгляд, симбиоз активной работы бедер и фиксированной прямой спины делает это направление столь популярным, так как именно этот момент с совокупности с постоянными пружинящими движениями ног делают занятия латиной столь эффективны. Присоедините сюда зажигательную музыку и ритм и вы получите удивительное явление называемой латина аэробикой так широко любимее многим женщинами.

Рок-н-ролл-аэробика — подкупает, прежде всего, своей доступностью и относительной легкостью для новичка. Повороты прыжки и даже бег вот что лежит в основе этого направления. При этом интенсивность весьма велика и потому следует очень внимательно подходить к разминке и заминке.

Бодибалет это направление, которое будет держать ваши мышцы в тонусе, придаст вам осанку и красивую походку. Занятия по бодибалету состоят из элементов балетной гимнастики, прыжков и силовых движений. Не обойдется дело и без упражнений на растяжку. Занятия бодибалетом благодаря своим силовым движениям превосходно прокачают ваши мышцы при этом не увеличат их объема.

Степ — аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена. Наиболее известными видами являются: базовый стэп, стэп-латина, стэп-сити-джем, стэп-джоггинг, дабл-стэп и стэп-«вокруг света».

Аква (водная) — аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

Слайд — аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

Памп — аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

Тай — Бо — аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Ки — Бо — аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

Бокс — аэробика и каратэ — аэробика. Направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно.

А — Бокс — аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

Кик — аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

Тай — Кик — аэробика. Рекомендуется для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

Резист — Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно — сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

Треккинг — аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно — сосудистой и дыхательной систем.

Фит-бол-тренинг. Представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч. Оказывает положительное воздействие на мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат.

**Фазы занятий**

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

**1. Разминка**

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значения имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

**2. Аэробная фаза**

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Еще раз повторю, что аэробика — это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/ мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, — нагрузка выше допустимой.

**3. Заминка**

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики — продолжать двигаться , чтобы кровь могла циркулировать о ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип — никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

* не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.
* не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

**4. Силовая нагрузка**

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.

Аэробика — это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика — это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно — сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций — транспорт кислорода.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм о сердечных заболеваний. Двигательная активность — вот в чем нуждается для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

В основном танцевальная аэробика относится еще к так называемому виду «низкоударная аэробика», которая имеет среднюю интенсивность, а также не допускает что бы упражнения делали используя специальное оборудование и при этом не следует использовать коврик для тренировок.

Интересный вопрос сколько нужно заниматься аэробикой, чтобы был ощутимый результат. Хочу заметить, что вид этой аэробики вполне эффективен и при каждом ее занятии можно потерять достаточно высокое количество калорий примерно от 350 до 500. Самым важным принципом этой аэробики является то, что нужно следовать разным танцевальным движениям в ритме нон-стоп. Специалисты относят этот вид высокоударной аэробики к зарядке по физкультуре, которую можно делать непосредственно под музыкальные ритмы, а танцевальную аэробику как непрерывный и энергичный вид искусства на 4-8 счетов. Откуда же изначально произошла танцевальная аэробика? Об этой истории я вам поведаю дальше.

В Соединенных Штатах Америки для военно-воздушных сил в 60-е годы были проведены работы по исследованию. Предметом повествования вышеуказанного исследования были тренировки по аэробике. С раздела физиологии был взят термин «аэробный». Применяют данные термины для того чтобы определить энергетические и химические процессы для обеспечения работы мышц. Так же еще на термин «аэробный» дословно можно сказать как «использующий кислород» или «живущий в воздухе».

На сегодняшний день можно сказать, что большинство оздоровительных центров и научных заведений извлекают пользу и положительно воздействуют на нагрузки по аэробике. Университет Reebok, можно назвать самым основным в этой отросли, он создан был еще в 1993 году. Международные призвания получили программы благодаря специалистам, которые смогли организовать в этой области целое направление таких программ. Достаточно характерные задачи и цели ставит современная аэробика, которая имеет направление танца и решается в разных современных направлениях, поэтому ее различают и делят на:

* Спортивную аэробику
* Оздоровительную аэробику
* Прикладную аэробику

Аэробная часть упражнения считается самой основной оздоровительной чертой аэробики, так как кардио система на протяжении этого времени работает на определенном уровне.

На сегодняшний день есть преимущественно огромное количество видов аэробики по оздоровлению, но они между собой никак не похожи ни своим содержанием, ни своим строением. Есть не совсем известные для нас направления waacking и aerofreestyle аэробики в танцах.

Известность в Россию по разным видам фитнеса и аэробике пришла к ним из США, благодаря им они узнали, что это такое. Джейн Фонда в этом виде спорта стала самой первой из инструкторов, она начала обучать этому искусству других желающих людей.

Также признана очень эффективной аэробика в воде, подробней можно посмотреть аквааэробика упражнения видео.

Популярность по данному виду спорта возрастает с каждым днем и это не удивительно. Занимаясь этим видом спорта, ты испытываешь какое-то ощущение легкости в себе и получаешь от этого огромный эмоциональный заряд энергии на длительное время. А если ты на самом деле заинтересовалась и хочешь заниматься данным видом спорта – это просто замечательно так как, занимаясь танцевальной аэробикой ты сможешь сделать свою фигуру красивой и стройной. А также сможешь научиться танцевать танцы в ритме нон-стоп, которые на сегодняшний день очень популярны и современны. При этом хочу заметить, что занимаясь данным видом спорта, ты сможешь с удовольствием и радостью сбросить свой избыточный вес.

Танцевальная аэробика для похудения — виды

Вы спросите, какие существуют на сегодняшний день виды аэробики?

Или же какую выбрать необходимую программу для того чтобы ощутить радость после проделанных упражнений и при этом не растеряться? На эту тему мы можем в следующем подзаголовке поговорить.

С недавних пор стал очень популярным и модным Belly dance. Он успел уже завоевать у многих женщин и девушек симпатию. Для того чтобы усовершенствовать свою осанку, избавиться в проблемных местах на бедрах и талии избыточного своего веса, а также подтянуть мышцы брюшного пресса вам поможет в этом танец живота. Хочу заметить, что примерно только на третьем месяце тренировки вы начнете сбрасывать свой лишний вес, даже если при этом вы будете ходить на занятия регулярно. НЕ забывайте пить воду во время тренировок, и если вас интересует вопрос — можно ли пить во время аэробики, то ответ будет — ДА.

С каждым днем увеличивается интерес к такому виду танцевальной аэробики как Strip dance , это особенно выражается у женщин и девушек в возрасте от 23 до 45 лет. Этим видом танца занимаются те девушки, которые хотят почувствовать себя более раскрепощенной, уверенной и утвердиться в себе, а некоторые приходят на эти занятия для того чтобы похудеть и сделать свою фигуру еще прекраснее. Занятия всегда тренер начинает с силовой подготовки и разминки, это делается в обязательном порядке. Огромную роль для того чтобы поддерживать твою фигуру такой как она должна быть играет силовая подготовка. После этого примерно 30-40 минут мы разучиваем номер, а потом занимаемся растяжкой. Как раз она является одной самой важной составной частью элемента в данном виде этого танца.

Для того чтобы устранить в своей осанке недостатки, нужно заниматься Jazz aerobics — это главная цель в этом виде спорта. Занятия по этому виду аэробики разделяется не несколько частей, а именно на основную, партерную, разминку и заключительную части. Один такой урок тренировок идет около 60 минут.

Танцевальные упражнения, которые выполняются в умеренном непрерывном темпе интенсивности и последовательно, называются Funk aerobics. Занимаясь на таких тренировках движения корпусом могут быть волнообразные, а пластика рук свободная. В итоге вся нагрузка после таких проделанных упражнений всегда ложится на позвоночник. Достаточно сделать внимание на то, что лучше всего этими упражнениями нужно заниматься девушкам и женщинам у которых хорошо развита хореографическая подготовка.

Самым тяжелым видом аэробики является Hip-hop aerobics. Около 450 килокалорий можно сжечь за одно такое занятие.

Рок-н-рольный шаг есть основным видом движения по аэробике Rock-n-Roll aerobics. Самыми главными движениями в этом виде спорта есть бег, прыжки, повороты и перемещения. Как и все другие занятия они тоже начинаются с разминки, а потом идет основная часть упражнения и заключительная.

Latina aerobics тоже для похудения

Одним из самых известных и популярных направлений в этом виде спорта является танцевальная латина аэробика. Самой важной особенностью в этих упражнениях есть пружинящий шаг и нескончаемая работа бедер при фиксированном положении спины. В этих упражнениях нет никакой силовой части, но для того чтобы усилить нагрузку необходимо комбинацию прыжками усложнить и это поможет вам сделать ваш тренер. Выполняя эти танцевальные задания нужно твердо фиксировать свой корпус, при этом напрягать пресс и энергично работать своими бедрами.

Эффективность и польза на сегодняшний день очевидна настолько от вышеуказанных занятий, что даже не нуждается в доказательствах.

Дело в том, что аэробика – это полная совокупность определенных занятий на выносливость и стойкость, эти занятия направлены на то чтобы добиться равновесия для своего организма в доставке и потребности кислорода. Удовлетворительный физический сдвиг или тренировочный эффект является самым необходимым при этом организм начинает давать ответ на потребность в кислороде.

Танцевальная аэробика — польза

Вот несколько видов этих сдвигов.

В организме человека настолько увеличивается объем крови, что возможность транспортировки кислорода возрастает и тогда человек делается на его организм при физической нагрузке более выносливым.

При этом сердечная мышца укрепляется и обеспечение ее кровью становится лучше. Также костная система укрепляется.

Если у человека по какой либо причине случается стресс, а это сейчас происходит буквально с каждым на сегодняшний день так как все мы живем в напряженном жизненном ритме, в этом тоже замечательно смогут помочь занятия по аэробике. При этом делается больше работоспособность.

А уровень холестерина становится меньше.

Объем легких становится больше, а соответственно, это и влияет прямо на то что бы человек прожил как можно дольше.

Танцевальная аэробика — противопоказания по занятиям

При условии если вы будете заниматься больше двух часов тренировками и не менее чем три раза в неделю, то только тогда вы сможете действительно добиться ожидаемого результата. Соответственно это уже и будет серьезная нагрузка. Самое главное, когда ты решишь заниматься тренировками, тебе необходимо будет спросить совет по поводу занятий у своего лечащего врача — можно ли тебе заниматься ими или нет. Если человек перенес такие болезни как черепно-мозговая травма или же инфаркт, то ему противопоказано заниматься данным видом спорта. Это касается и тех людей, у которых проблемы с сердечно сосудистой системой или позвоночником, им нужно пока повременить с тренировками. Астматикам тоже не советуем заниматься данным видом спорта.

Самый верный путь для людей, которые хотят похудеть, так это им необходимо сочетать уроки в тренажерном зале с занятиями по аэробике, заниматься нужно примерно больше пяти раз на неделю. Для поддержания своей физической формы, человеку можно заниматься на неделю только один, два или три раза тренировками. Уроки по аэробике проводятся в ускоренном и умеренном темпе, и поэтому форма вашей одежды должна быть удобная для вас и состоять она может из эластичного купальника, майки или шортов.

Подводя черту в этой статье, хотелось бы сказать, что танцевальная аэробика это на самом деле очень красивый шаг и этот шаг может сделать каждая из девушек и женщин, которые хотят, чтобы их вес был всегда в норме, и это не смотря на все противопоказания. За самое малое время тренировок каждая девушка или женщина сможет получить максимальную пользу, если при этом пользоваться разными программами по аэробике. Для того чтобы добиться желаемых результатов по вышеуказанным тренировкам вам для этого понадобиться всего полтора часа для занятий раз в неделю. Заодно здесь же можно сказать, что одни только физические упражнения по аэробике они вам хоть и смогут дать похудеть, но немаловажно и самое важное здесь так это правильное питание и даже добавки пищевые для похудения.