

Что выбрать для борьбы с гиподинамией?

Современному горожанину не хватает движения. Так и норовим присесть. На работе - в офисное кресло, дома - на мягкий диван, даже перемещения из одного конца города в другой стремимся совершать с минимальными усилиями, сидя. Гиподинамия - наш бич. Мы понимаем это и, если хватает терпения, восполняем пробелы в спортивных залах и на стадионах.

Спорт требует полного напряжения организма, а поэтому для поддержания здоровья рекомендовать его не стоит. Совсем другое дело - физкультура. Ее назначение - не рекорды, а бодрость и красивая фигура. На эти цели и «заточены» различные физкультурные программы, называемые общим новомодным словом фитнес.

Все фитнес-предложения на «физкультурном рынке» можно разделить на программы, пришедшие к нам с запада и с востока, а также их различные, порой внешне экзотические сочетания. Западные стили ориентированы на энергичных и подвижных людей, в основном «состоят» из ритмичных и быстрых движений.

Восток спешки не любит, восточные упражнения медлительны и плавны, хорошо снимают стресс. Те, кому скучна монотонность запада и не хватает терпения на восточную неспешность, могут обратить свой взор на экзотические и смешанные программы.

Наверное, самая известная западная «школа» - это **аэробика**. Хорошо прижилась на наших просторах, успешно пережила подъемы и падения популярности. Масса ее разновидностей направлена на различные «участки» человеческого тела. Например, **степ**

в основном нагружает и формирует бедра, ягодицы и ноги,

шейпинг

«заточен» на общий вид фигуры, а

силовая аэробика

тренирует мышцы.

Все направления развивают выносливость, тренируют проблемные зоны и основные

группы мышц. Но не стоит останавливать на них внимание, если есть проблемы с сердцем и суставами.

Аквааэробика и все ее разновидности (**аквастепаэробика, аквабокс, аквабилдинг, стрейчинг в воде** и пр.) представляют собой комплексы упражнений в воде, как в мелкой, так и в глубокой. Все «аква» отлично повышают общий тонус, поддерживают форму и способствуют снижению веса. Особых противопоказаний к занятиям нет.

Бол-тренинги это занятия с различными мячами: большими и маленькими, легкими и тяжелыми, мягкими и плотными. Благоприятно воздействуют на координацию движений, тренируют мышцы и снимают стресс.

Пилатес предполагает спокойное и точное выполнение упражнений с контролем дыхания. Очень эффективные занятия, позволяющие достаточно быстро увидеть результат и сохранить его длительный срок. Тренировки проходят на полу, на полу с использованием оборудования и на специальных тренажерах.

Программа тренирует гибкость, координацию движений, улучшает осанку и воздействует на группы мышц, которые другие стили «не достают». Если есть проблемы со спиной, пилатес - хороший выбор.

Калланетика, или **стрейчинг** представляет собой систему статических упражнений на растяжение и сокращение мышц. Другими словами, это - силовая гимнастика. Как и любые подобные занятия требует терпения и скрупулезности. Хорошо тренирует связки, суставы, мышечный каркас и гибкость.

Из восточных программ, наверное, самая распространенная - **йога**. В моде два ее направления, классическая статичная

айенгара

и динамичная

аштанга

. Последняя более сложная. Йога повышает общий тонус и иммунитет, улучшает гибкость и обмен веществ, снимает стресс. Страдающим заболеваниями позвоночника и суставов

заниматься следует осторожно.

Тайчи предлагает плавное непрерывное движение-перетекание из одной позы в другую. Поз много, заниматься можно долго. Повышает выносливость, тонус и гибкость, воспитывает терпеливость. Рекомендована для людей с заболеваниями дыхательного аппарата.

Экзотический **винчун** не требует от своих последователей ни прыжков, ни силовых упражнений. Ничего, кроме наблюдательности и плавных движений. Весело и необычно тренирует реакцию и координацию движений, улучшает эластичность суставов, снимает стресс. Суть занятий в том, чтобы стоя напротив партнера буквально «прилипнуть» к нему, полностью копируя движения тела.

Коре-тренинг сродни эквилибристике. Только не на натянутой под куполом цирка проволоке, а на специальной качающейся платформе. Упражнения могут быть как силовыми, так и танцевальной направленности. Нежелательно заниматься, если есть нарушения вестибулярного аппарата и часто случаются судороги.

Что выбрать - решайте самостоятельно. Главное, чтобы вам понравились занятия, а толк будет от любых. Успехов.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)