

Социально-реабилитационное отделение №2 объявляет набор в группы на занятия по методике «Кик -аэробика»



Кик-аэробика – специальная программа под названием КИК (кардио-интенсивность-кондиция), которая позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса организма: общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию.

Характерной чертой кик-аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Кик-аэробика отличается:

- эмоциональная насыщенность занятий;
- простота и вариативность применяемых средств;
- возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся;
- музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.



Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения. Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение, тромбов.

Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови – количества крови, выбрасывае-

мого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя.

Инструктор по «Кик-аэробика» - Дьячкова Елена Николаевна

Занятия будут проводиться клубе «Волна» , ул. Авиационная 19 (вход с ул. Ленсовета) в 12 ч.

Запись на занятия производится в каб 117 ул. Ленсовета д. 4.

Дополнительную информацию вы можете получить в каб 117 или по тел. 368-23-90