

Теория. Классическая аэробика.

Влияние физической культуры и спорта базируется на положительных изменениях в организме человека, обеспечивающих укрепление здоровья, достижения спортивных результатов и профессионального долголетия.


Классическая аэробика — это движения под музыку, притягивающие своей доступностью, эмоциональностью и возможностью варьировать содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.



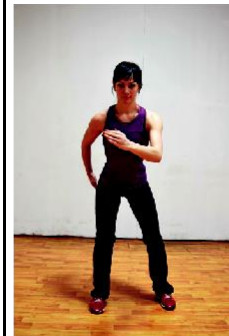
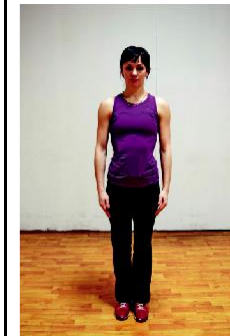


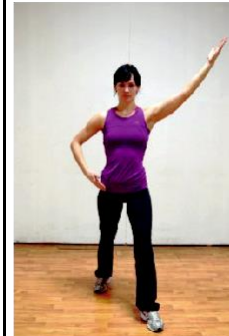
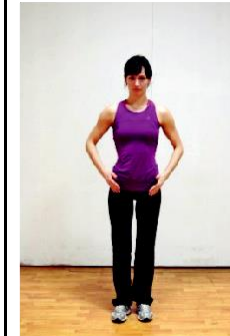
Классическая аэробика — это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить координацию, гибкость и чувство равновесия и стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



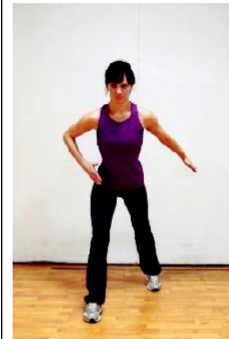



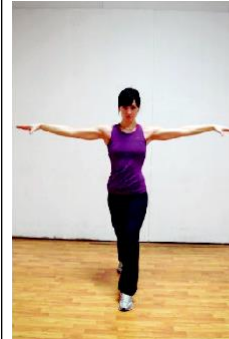

Аэробика — это хорошее самочувствие, отличное расположение духа. Кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного мышечного тонуса, это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры. Занятия классической аэробикой придают лёгкость и красоту походке, гордость осанке. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека, он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей.

Аэробные тренировки являются самыми популярными направлениями фитнеса в мире.

Базовые шаги классической аэробики

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
МАРШЕВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE — БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)					
	<p>При выполнении шага спину держать вертикально.</p>	Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъёме ноги.			
«бег» «скольба» — Jog — March	<p>Отсутствует угол в тазобедренных суставах.</p>	Традиционный бег на месте с захлёстыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперёд.			
«базовый шаг» Step —	<p>Небольшой наклон туловища вперёд. Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.</p>				
		1 — шаг П вперёд	2 — Л приставить	3 — шаг П назад	4 — Л приставить

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
— вместе —	Небольшой наклон туловища вперёд.				
— «шаг» —	Небольшой наклон туловища вперёд.	<p>1 — шаг П в сторону</p> 	<p>2 — шаг Л в сторону</p> 	<p>3 — шаг П в и. п.</p> 	<p>4 — шаг Л в и. п.</p> 
		<p>1 — шаг П вперёд — в сторону по диагонали</p>	<p>2 — шаг Л вперёд — в сторону по диагонали</p>	<p>3 — шаг П назад</p>	<p>4 — Л приставить</p>

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
— «А» — «Астрелла»	Небольшой наклон туловища вперёд.	 <p data-bbox="437 555 667 603">1 — шаг П назад — в сторону по диагонали</p>	 <p data-bbox="686 555 916 603">2 — шаг Л назад — в сторону по диагонали</p>	 <p data-bbox="935 555 1165 603">3 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="1184 555 1414 603">4 — Л приставить</p>
— Step «крест» — Cross	При крестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.	 <p data-bbox="437 962 667 1010">1 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="686 962 916 1010">2 — крестный шаг Л перед П</p>	 <p data-bbox="935 962 1165 1010">3 — шаг П назад</p>	 <p data-bbox="1184 962 1414 1010">4 — Л приставить</p>