

Виды фитнеса: танцевальная аэробика.

Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным. В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование.

Виды танцевальной аэробики

Существует очень много разновидностей танцевальной аэробики. Тренировки в быстром темпе проводятся под музыкальное сопровождение, которое соответствует тому или иному стилю танца: фанк-аэробика, сити-джем, латино-аэробика, хип-хоп аэробика, афро-джаз аэробика и еще много других.

Jazz aerobics - данное направление танцевальной аэробики призвано избавить вас от недостатков осанки. Продолжительность занятия составляет один час. Сама тренировка состоит из разминки и трех частей – партерной, основной и заключительной.

Funk aerobics - это непрерывное и последовательное выполнение танцевальных упражнений. Степень интенсивности - умеренная. Предполагается свободные пластичные движения руками и волнообразные движения корпусом, в результате чего большая нагрузка будет приходиться на позвоночник. Стоит также заметить, что посещение занятий Funk aerobics больше подойдет людям, имеющим некоторую хореографическую подготовку.

Hip-hop aerobics – это сложная разновидность аэробики, для посещения таких занятий требуется обладать определенной выносливостью. За одну тренировку можно потратить 450 калорий.

Rock-n-Roll aerobics – в основе этой разновидности аэробики лежит рок-н-рольный шаг. Главные используемые движения - перемещения, прыжки, повороты, бег. Структура занятия следующая: вначале идет разминка, затем идет основная, а после нее заключительная часть.

Latina aerobics является одним из наиболее популярных направлений в аэробике. Основная особенность – это пружинящий шаг и непрерывная работа бедер, при этом спина должна находиться в фиксированном положении. В структуре тренировки не предполагается силовая часть, но для усиления нагрузки по инициативе тренера комбинация упражнений может быть усложнена прыжками. Во время выполнения танцевальных движений нужно, чтобы корпус был жестко зафиксирован, а пресс напряжен, при этом нужно активно работать бедрами.

Такое разнообразие хорошо тем, что делает возможным выбрать такую музыку, под которую вам будет лучше всего работаться, поскольку выбор практически ничем не ограничен. В

первую очередь необходимо определиться с желаниями и целями. После этого совместно с тренером подбирается программа занятий. Самый большой плюс танцевальной аэробики состоит в том, что ею можно заниматься дома в любое подходящее вам время, предварительно разработав комплекс и выбрав музыку.

Танцевальная аэробика обладает своими принципами движений:

Изоляция – это движение, которое осуществляется одной частью тела в одном суставе, в то время как другая остается в неподвижном положении;

Полицентрика - движения, которые изначально исходят из разных центров и осуществляются так, что разные части тела работают автономно друг от друга, при этом их скорость и амплитуда зачастую одинаковая;

Мультипликация - одно движение, которое за одну ритмическую единицу раскладывается на многие составляющие;

Оппозиция - движение, которое намеренно нарушает прямую линию, чтобы одна часть тела была противопоставлена другой;

Противодвижение (вариант оппозиции) – когда одна часть тела движется навстречу другой.

Противопоказания: Достигнуть действительно заметных результатов при занятиях танцевальной аэробикой можно в том случае, если заниматься по меньшей мере полтора либо два часа трижды в неделю. Это будет довольно весомая нагрузка. Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Занятия танцевальной аэробикой противопоказаны тем, кто перенес черепно-мозговую травму или инфаркт. Если вы страдаете от приступов астмы, вам также не следует посещать такие тренировки. Кроме того, отложить тренировки стоит тем, у кого имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой или позвоночником.

Используя разные аэробные программы, вы можете получить максимум пользы при минимальных затратах времени.