Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації

Дисципліна вільного вибору

«Практикум з оздорочого фітнесу»

Оздоровчий фітнес

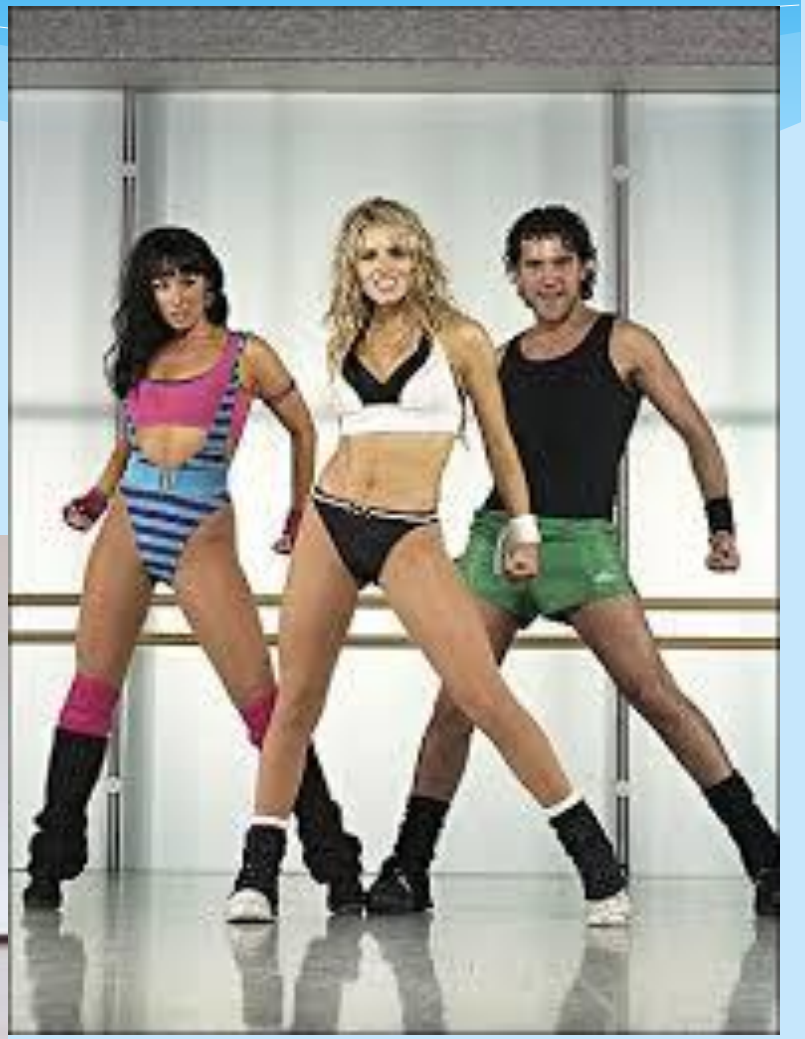
(*Health related fitness)*

У перекладі з англ. – здатність, відповідність спрямований на досягнення і підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо).

Це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм із використанням спеціально-організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це набуття навичок з класичної аеробіки



Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це набуття навичок зі степ-аеробіки

Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це набуття навичок з аеробіки з використанням різного обладнання

Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це регулярна практика з розучування кроків в аеробіці на різну кількість (2, 4, 8, 16, 32 …) рахунків

Практикум з оздоровчого фітнесу –

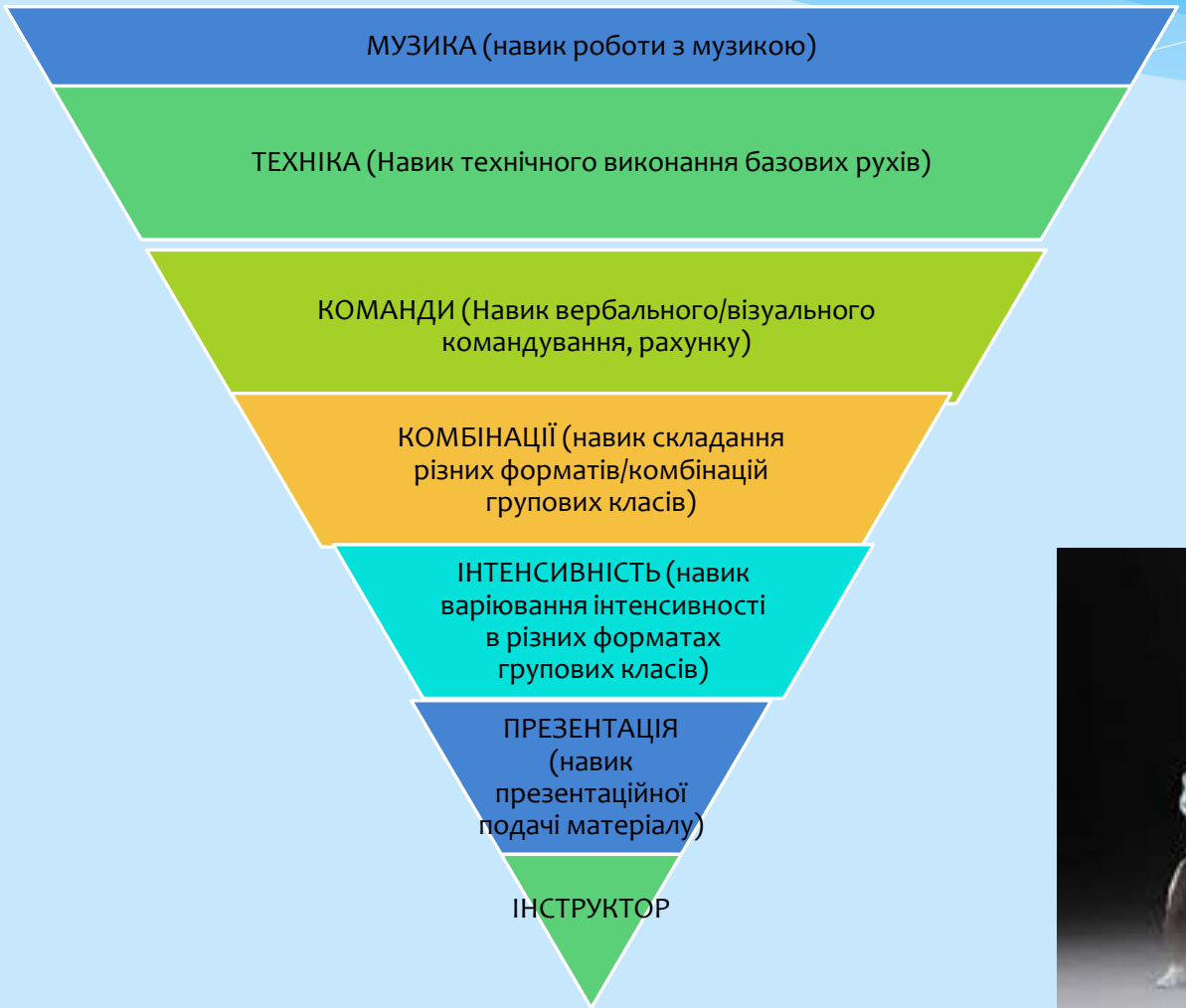
Це практичні навички зі складання різних комбінацій

Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки

Практикум з оздоровчого фітнесу –

Це навчання майстерності інструктора групових програм

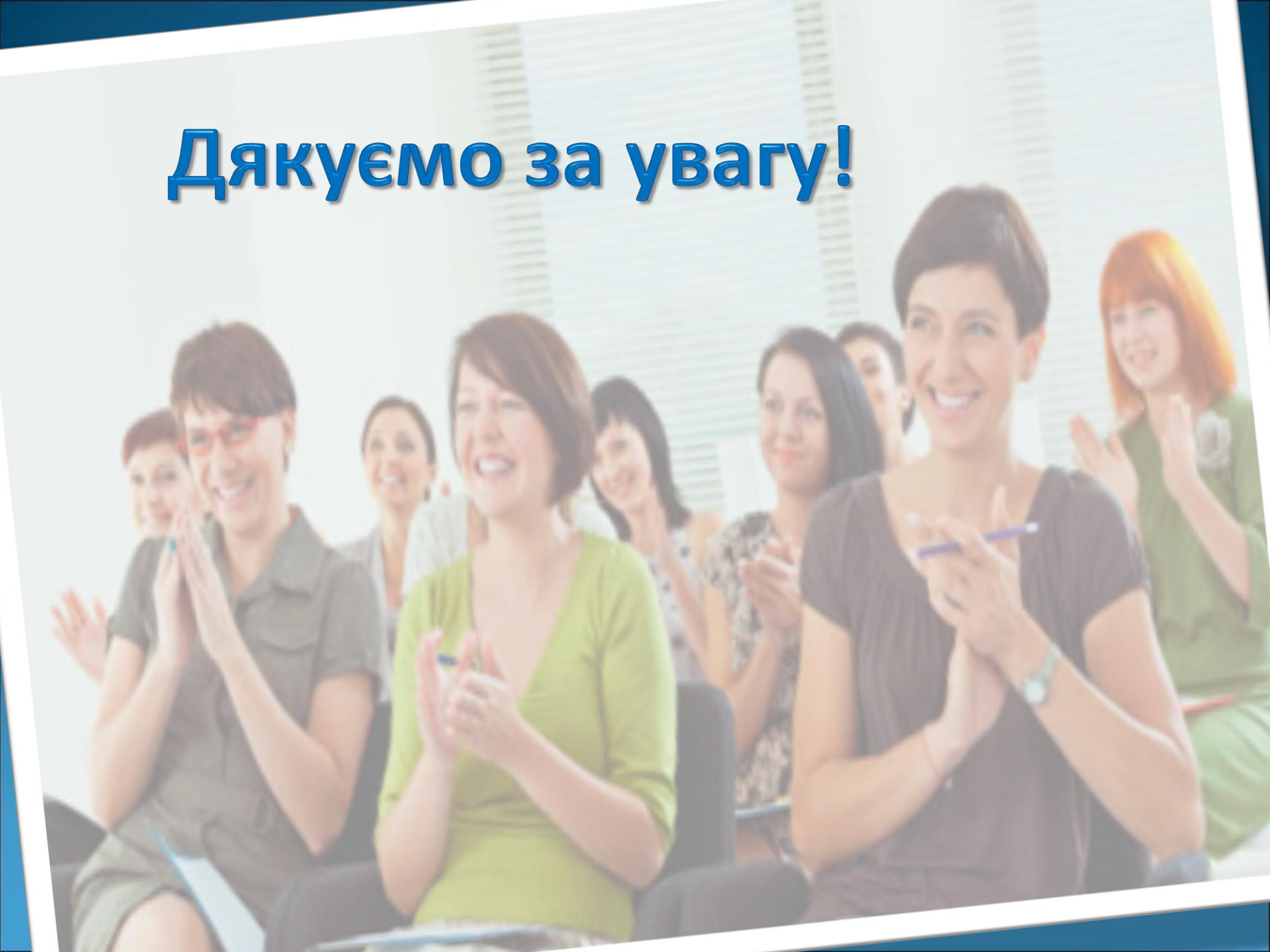


Заняття проводяться у залах НУФВСУ:

Обирайте дисципліну

“**Практикум з оздоровчого фітнесу**”

–

отримуйте знання та задоволення ☺

Дякуємо за увагу!