



Національний університет фізичного виховання і спорту України

Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації

«Функціональний тренінг»

Функціональний тренінг

На сьогоднішній день серед багатьох видів рухової активності функціональний тренінг займає одне з передових місць.



Функціональний тренінг - це тренування, в якому використовуються тільки ті природні рухи і навантаження, з якими людина зустрічається щодня.



Доступність принципів і простота методик забезпечують дуже велику популярність функціонального тренінгу серед різних верств населення.



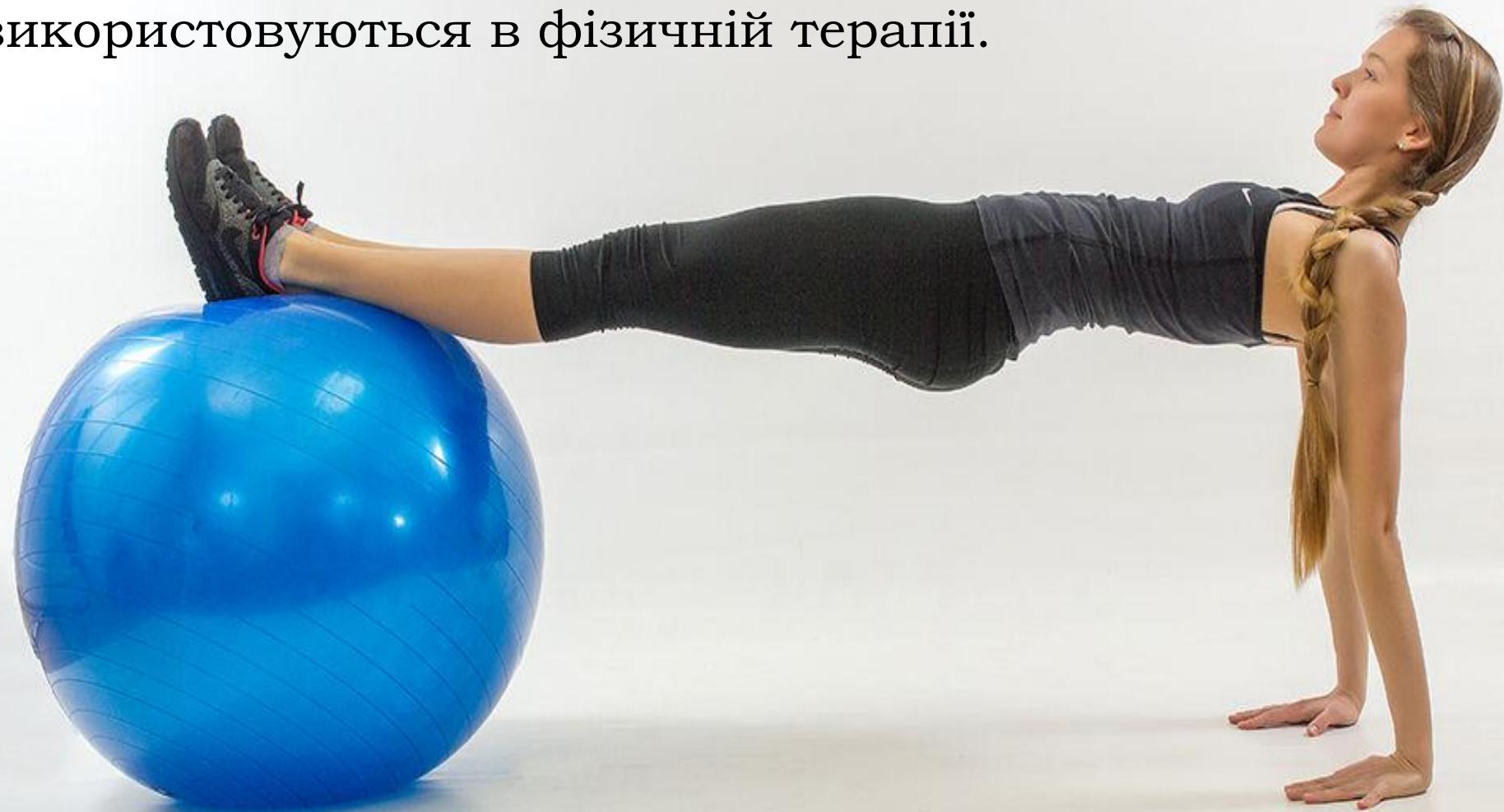
Функціональне тренування впливає на роботу організму в цілому, а не тільки на роботу його окремих м'язів.



Під час виконання
функціональних вправ до
роботи залучаються 2/3
м'язової системи людини



Однією з найважливіших особливостей цього виду рухової активності є відсутність зайвої напруги в суглобах і хребті. Тому ФТ дуже широко використовуються в фізичній терапії.



**Функціональні тренування сприяють
розвитку таких рухових якостей:**



сила

вітривалість



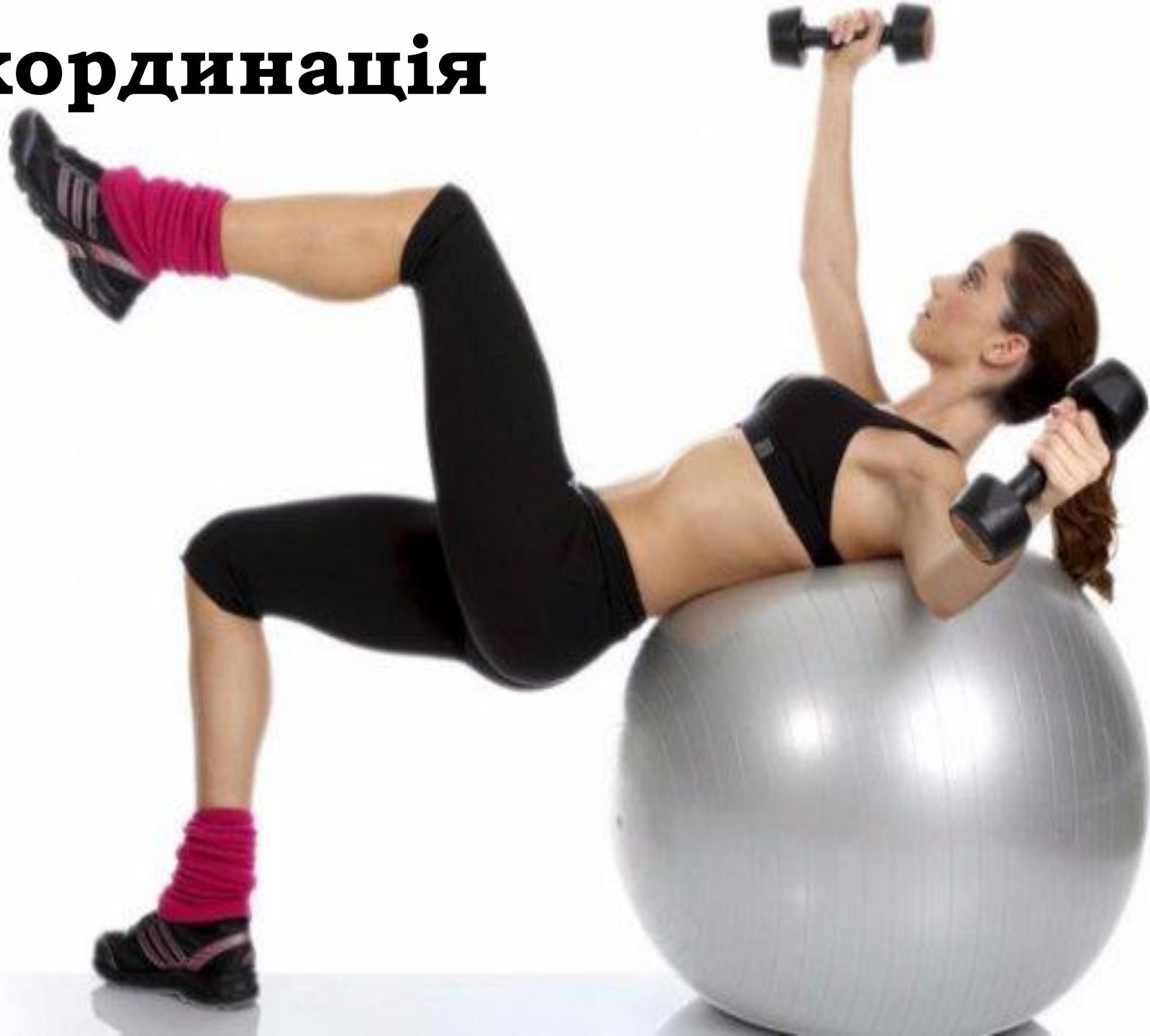
гнучкість





Швидкість

кординація



CROSSFIT 321
UNSWICK, MAINE



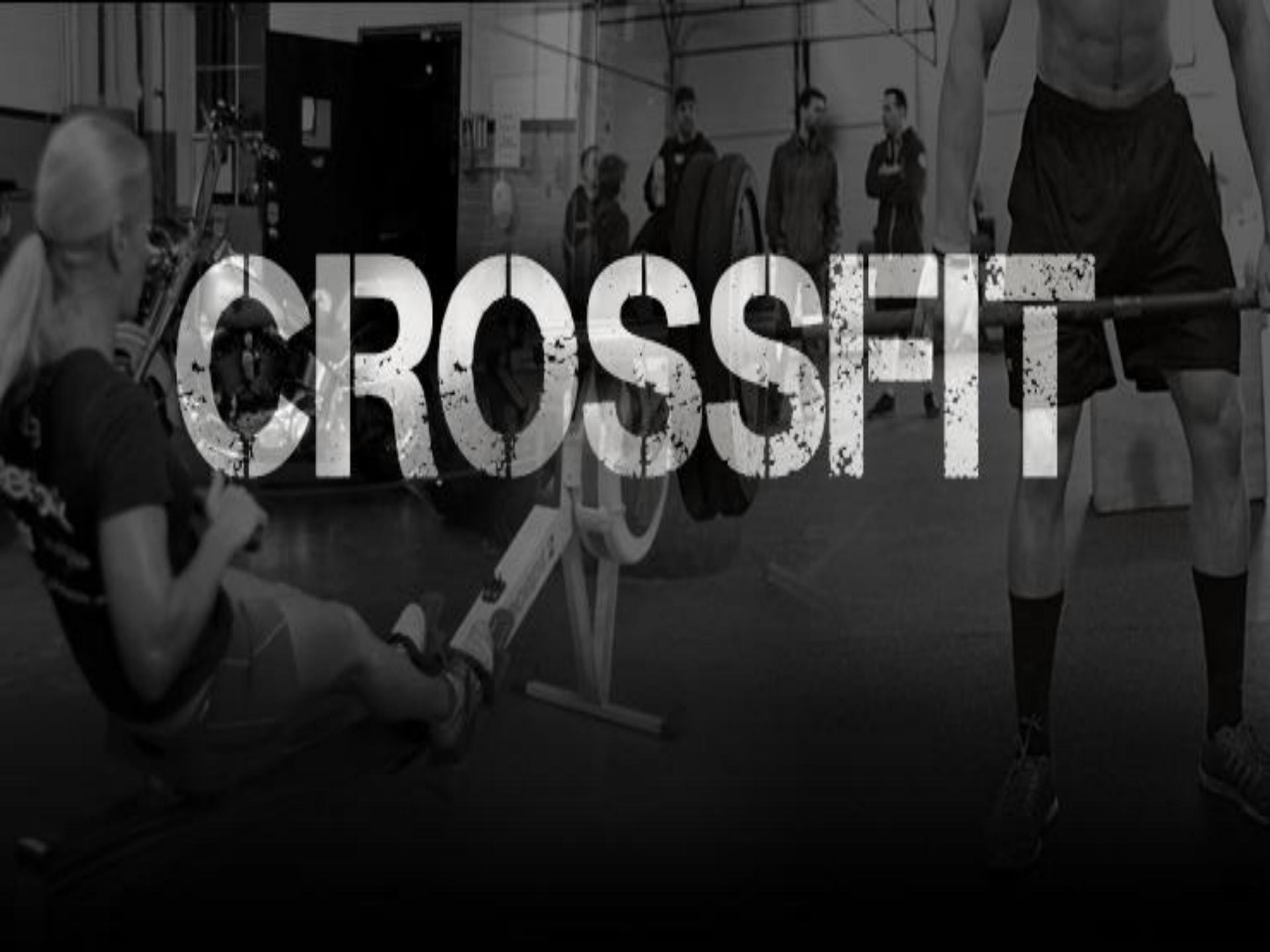
баданс

**Заняття будуть проводитися на базі
фітнес центру “Олімпійський стиль”**



Напрямки функціонального тренінгу:

CROSSFIT



A woman with long blonde hair is performing a Tabata exercise. She is in a plank position on a light-colored wooden floor, looking directly at the camera with a determined expression. Her arms are straight, and her body is in a straight line from head to heels. The background is a blurred green and blue, suggesting an outdoor setting like a beach or park.

**20 SECONDS
WORK**

**10 SECONDS
RECOVERY**

TABATA

TRX



KINESIS

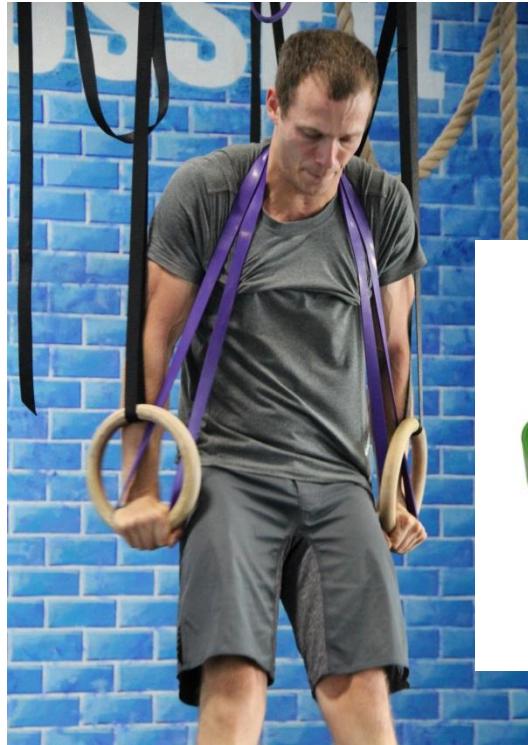




TRX Rip

Обладнання для функціонального тренування

Використання гумових амортизаторів



Bosu (босу) - порівняно новий вид фітнесу. Тренажер bosu нагадує половину гумового м'яча (півсфера). Його можна використовувати з обох сторін: півсферою вгору або вниз. Загалом, вправи виконуються на нестійкій поверхні, що дуже ефективно.



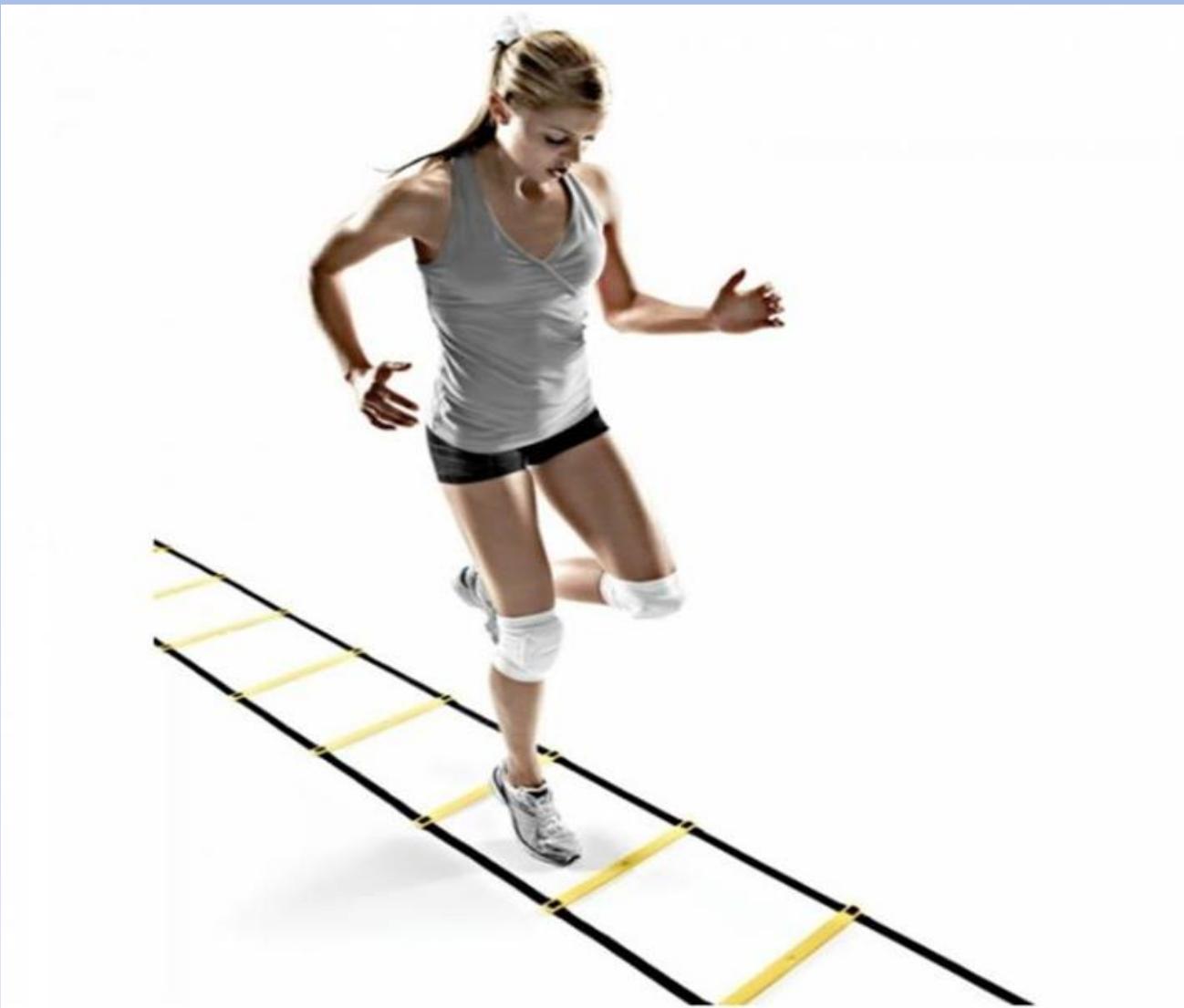


Гирі

RIP, CORE MASTER

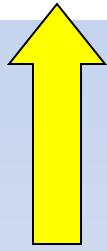


Швидкісна та кординаційна драбина





TRX



ARKE, ФИРМЫ
TECHNOGYM

VIPER A large, solid yellow arrow pointing horizontally to the right.



Fitness Bag



Мультифункціональна станція

“OMNIA”

**Будьте сильними! Отримуйте досвід, знання
та задоволення від занять!**



Дякую за увагу!