

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ МАКСИМА ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Современные тренды в фитнесе и их польза для организма

Ст. препод. кафедры Организации высшего образования
и управления здравоохранением Михайловина В.Ю.
Зав. кафедрой Организации высшего образования и
управления здравоохранением док. мед.наук, проф.

Киосева Е.В.

студент медико-фармацевтического факультета

Егоров А.И.

студентка медико-фармацевтического факультета

Губарева Я.С.



Современные тренды в фитнесе и их польза для организма

Фитнес-индустрия непрерывно развивается. Новые форматы тренировок улучшают здоровье и эффективность занятий.



HIIT-тренировки (High Intensity Interval Training)

Что такое HIIT

Чередование интенсивной нагрузки и отдыха для максимального эффекта.

Преимущества

- Сжигает до 30% больше калорий, чем обычное кардио
- Улучшается сердце и выносливость

Примеры упражнений

- Спринты
- Берпи
- Скакалка

Польза ННТ для организма

Ускоренный метаболизм

Повышение обмена веществ на 24 часа после тренировки

Регуляция сахара

Снижение уровня сахара в крови на 20% у диабетиков 2 типа

Жировая масса

Потеря 1-2 кг жира в месяц при регулярных упражнениях



Функциональные тренировки

Что это

Упражнения для повседневных движений

- Приседания
- Выпады
- Отжимания
- Тяга

Преимущества

Улучшение координации, силы и снижение травматизма на 40%



Преимущества функциональных тренировок



Коррекция осанки

Стабилизация корпуса и улучшение позиции тела



Общая подготовка

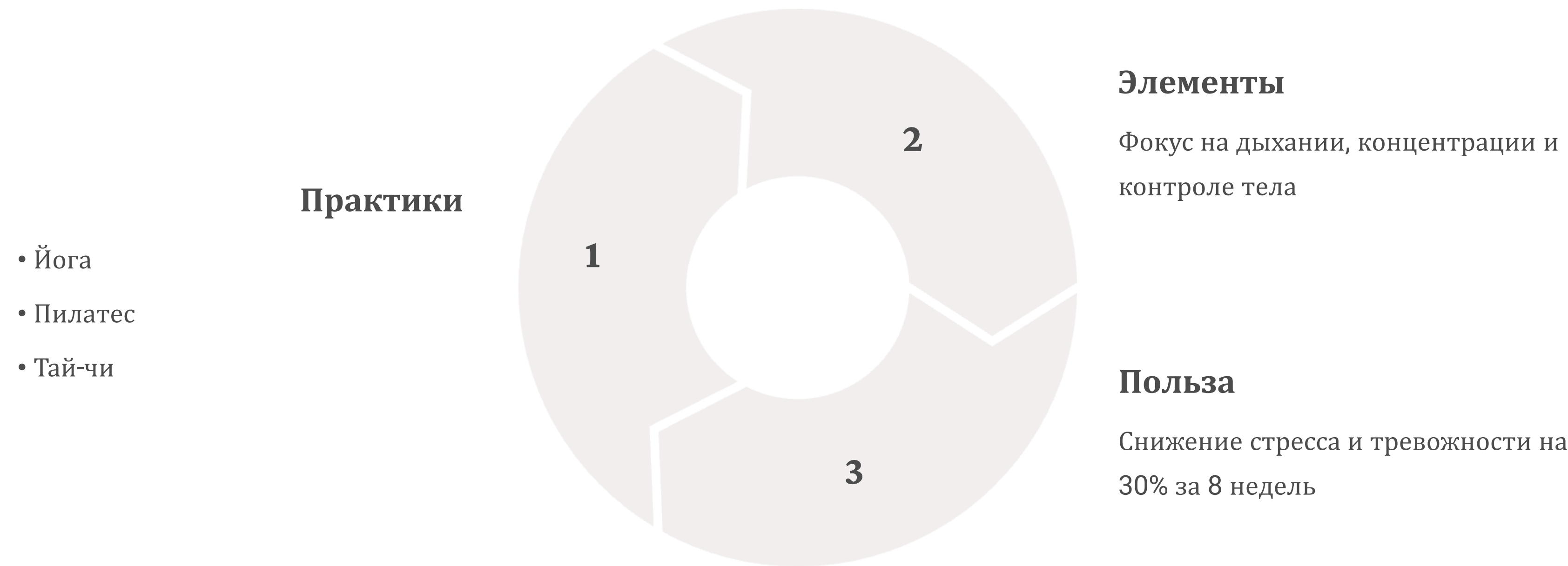
Повышение выносливости и силы



Профилактика болей

Снижение болей в спине и суставах

Осознанные движения (Mindful Movement)



Польза осознанных движений

Гибкость и подвижность

Улучшение суставов и мышц

Нормализация сна

Увеличение продолжительности сна
на 15%

Снижение давления

Понижение на 5-10 мм рт. ст.



Виртуальный фитнес



Доступность

Занятия в любое время и
место



Мотивация и разнообразие

Фитнес-игры и
интерактивные тренировки



Рост рынка

25% ежегодный рост виртуального фитнеса

Технологии в фитнесе

1 Датчики активности

Отслеживание сна, пульса и движения

2 Персонализация

Рекомендации и мотивация для эффективности

3 Профилактика

Предотвращение перегрузок и травм

4 Повышение эффективности

Улучшение результатов тренировок на 10-15%





Заключение

Разнообразие и эффективность

Современные тренды предлагают новые возможности для здоровья

Индивидуальный подход

Выбирайте тренировки в соответствии с вашими целями

Инвестиции в здоровье

Физическая активность — ключ к хорошему самочувствию

Призыв к действию

Начните двигаться и поддерживайте активный образ жизни



**Благодарю за
внимание!**