

**Основы** современного фитнеса : учебно-метод. пособие / сост. О. С. Коршунова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Новосибирск : НГУЭУ, 2018. — 53 с.

## Оглавление

Предисловие.....	4
Введение.....	5
1. Цели и задачи фитнеса.....	8
2. Виды фитнеса.....	11
3. Принципы построения фитнес-тренировки для начинающих.....	23
4. Теоретические основы эффективных занятий фитнесом.....	25
4.1. Мотивация к занятиям.....	25
4.2. Питание, питьевой режим, пищевая ценность продуктов.....	28
4.2.1. Спортивное питание.....	28
4.2.2. Питьевой режим.....	30
4.2.3. Генетические особенности строения тела.....	31
4.2.4. Форма и обувь для занятий фитнесом.....	36
5. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям фитнесом.....	39
5.1. Силовые упражнения на мышцы ягодиц.....	40
5.2. Упражнения для ног и пресса.....	42
5.3. Упражнения для здоровой спины и правильной осанки.....	43
5.4. Упражнения на мышцы рук.....	44
5.5. Кардионагрузка.....	44
5.6. Стретчинг.....	45
6. Восстановительные мероприятия после физической нагрузки.....	50
Заключение.....	52
Используемая и рекомендованная литература.....	53