

Глосар

Аеробіка - це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для зміцнення здоров'я.

АВС-комплекс - комплекс аеробних вправ для певної групи м'язів.

Аква-аеробіка (Aqua-aerobics) - високоінтенсивне аеробне тренування сили у воді.

Аеробіка з м'ячами (Fitball-aerobics) - різновид аеробіки з снарядами, зокрема з фітбол-м'ячем.

Вестибулярний апарат (від лат. Vestibulum - переддень), орган, що сприймає зміни положення голови й тіла в просторі і напрямок руху тіла людини; знаходиться в частині внутрішнього вуха.

Здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів.

Здоровий спосіб життя - це система розумної поведінки людини (помірність у всьому, оптимальний руховий режим, загартування, правильне харчування, раціональний режим життя і відмова від шкідливих звичок) на фундаменті морально-релігійних і національних традицій, який забезпечує людині фізичне, духовне та соціальне благополуччя в реальному навколишньому середовищу.

Йога – сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму і спрямованих на керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

Каланетик - система, де близько половини вправ виконуються в зафіксованому (до 1 хвилини) статичному положенні.

Кік-аеробіка. Одне з фітнес-підрозділів розробило спеціальну програму під назвою КІК (кардіо-інтенсивність-кондиція), яка дозволяє тренувати і удосконалювати основні показники рівня фітнесу організму: загальну і силову витривалість, силу і гнучкість м'язів, спритність і координацію.

Координація - процеси узгодження активності м'язів тіла, які спрямовані на успішне виконання рухової задачі. Термін «координація» походить від латинського coordinatio - взаємоупорядкування.

Оздоровча аеробіка - одна з форм масової фізичної культури. Характерна риса - наявність так званої аеробної частини заняття, під час якої робота кардіореспіраторної системи підтримується на певному рівні певний проміжок часу.

Памп - силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів.

Прикладна аеробіка - використання аеробних вправ під музику при підготовці спортсменів інших видів спорту, артистів естради, цирку, балету, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей.

Слайд аеробіка (Slide aerobics) – аеробне тренування на дошці Слайд Рібок.

Спортивна аеробіка - ациклічні, важкокоординований вид спорту з атлетичною спрямованістю, що пропагує здоровий спосіб життя.

Степ-аеробіка (Step up) - аеробне, силове тренування зі степ-дошкою, що має регульований рівень висоти.

Тай-бо - новий вид аеробного тренування з використанням техніки східних єдиноборств.

Тай-Кік - поєднання високо інтенсивного тренування зі скакалкою і популярного зараз тай-бо.

Трекінг - (trekking). - групове інтервальне тренування на бігових доріжках.

Фітнес-йога - синтез аеробіки та йоги, що поєднує в собі чергування динамічних та статичних аеробних елементів з дихальними вправами та концентрацією уваги на роботі м'язів і внутрішніх органів, характерною для йоги.

Хіп-хоп - танцювальний вид аеробіки, запозичує рухи з вуличних танців. Основні рухи хіп-хопу - підскоки і підстрибування, різноманітні кроки, брейк.