

## **Лабораторна робота 12**

### **Синтез різних видів фітнесу (Джампінг-фітнес, Табата, Aerial Silks)**

#### **Мета роботи:**

Дослідити можливість синтезу різних видів фітнесу, розробити комплексну програму тренувань та оцінити її вплив на фізичну форму та мотивацію.

#### **Завдання:**

##### *1. Підготовка:*

- Ознайомтеся з основними принципами джампінг-фітнесу, Табата та Aerial Silks.
- Розробіть комплексну програму тренувань, яка поєднує елементи цих видів фітнесу.

##### *2. Проведення тренувань:*

- Виконайте розроблену програму тренувань протягом тижня, приділяючи увагу різноманітним вправам.
- Приділіть увагу таким вправам:
  - Стрибки на батуті з елементами Табата.
  - Виконання акробатичних елементів на полотнах після інтенсивного кардіо.
  - Поєднання стрибків з підйомом колін та вправ на полотнах.

##### *3. Оцінка ефективності:*

- Виміряйте фізичну форму (координація, баланс, сила, витривалість) до і після виконання програми.
- Запишіть спостереження щодо самопочуття, рівня енергії та мотивації.

#### **Звіт про виконання:**

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис комплексної програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати вимірювань та висновки щодо ефективності синтезу різних видів фітнесу.