

Тема 6:

Сучасні інновації в силових фітнес-програмах: застосування технологій і адаптація під потреби різних груп населення

Завдання:

1. Провести огляд сучасних технологій у силових тренуваннях (віртуальні тренери, фітнес-трекери, програми з доповненою реальністю) та описати їх вплив на ефективність тренувань.
2. Розробити програму силового тренування для осіб із різними рівнями фізичної підготовки (початківці, середній рівень, просунуті).
3. Написати есе на тему: «Переваги функціонального тренування у порівнянні з традиційними силовими вправами».
4. Підготувати звіт про адаптацію силових програм для спеціальних категорій населення (люди похилого віку, особи з обмеженими можливостями, спортсмени).