

Секція „Оздоровчий фітнес„	
Пд	17:00-18:00
Ср	17:00-18:00
Чт	17:00-18:00
Примітка – зал на стадіон СНАУ 2-поверх	

Тренер – викладач кафедри фізичного виховання Богомол Надія Дмитрівна
 № 095-465-5-220

Секція оздоровчого фітнесу створена для відвідувань студентів та працівників СНАУ, а також усіх бажаючих.

«Оздоровчий фітнес» - новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя.

«Оздоровчий фітнес» – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються.

Основа фізичного тренування у фітнесі аеробні вправи - це система направлена на підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців.

Тому завданням фітнесу є зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів