|  |
| --- |
| **Що таке фітнес?**  |
|   |
| Фітнес досить популярний останнім часом вид фізичних навантажень. Якщо заглиблюватися в теорію того, що таке фітнес, то виявиться, що це ціла наука, що досліджує механізми рухової активності людини і її вплив на організм. Метою занять фітнесом є поліпшення показників сили, гнучкості та витривалості за рахунок накопичення пластичних і енергетичних речовин. При цьому людський організм функціонує, забезпечуючи повноцінний фізичний і психологічний комфорт. Фітнес зародився в США як альтернативний бодібілдингу вид фізичних навантажень. Головними показниками у відповіді на питання, що таке фітнес , є загальний тонус організму, зовнішня привабливість, не захована за горою мязів, усвідомлення культури тіла і здорового харчування, здорового способу життя в цілому. **В перекладі з англійської слово фітнес означає відповідність** . Кому і чому відповідати це вже особиста справа кожної людини, вирішив зайнятися власним здоровям і вдосконаленням свого тіла, на собі випробувати, що таке фітнес і для чого він потрібен. **Мабуть, найбільш вірним буде твердження, що фітнес покликаний забезпечити людині гармонію душі й тіла.** Якщо повертатися до перекладу, то краса душі повинна відповідати красі тіла і навпаки. Фітнес це ще й спосіб зняти напругу, розслабитися після робочого дня. **Сучасний фітнес є символом гарної якості життя.** Це певний спосіб життя, гордість своїми досягненнями та успіхами, усвідомлення перемоги над собою, постійне самовдосконалення, вироблення стресостійкості, зміцнення імунної системи.  |