



Тай-бо-аэробика - сплав восточных боевых искусств и аэробики. Была разработана в 90-е годы семикратным чемпионом мира по каратэ Билли Блэнксом. Пользуется очень большой популярностью во всем мире, так как позволяет не только приобрести великолепную физическую форму, но и получить навыки самозащиты.

Для новичков в **фитнесе** полное занятие может быть слишком большой нагрузкой. Начать нужно либо с других видов аэробики, либо увеличивать время занятий постепенно, следя за пульсом и не допуская перетренированности.

Для занятий выберите свободную одежду и **кроссовки** с амортизирующей подошвой, хорошо фиксирующие ногу. Для серьезных занятий требуется боксерская груша. Идеально, если в помещении для занятий будет большое зеркало, в котором можно видеть все выполняемые движения и следить за их правильностью.

Как и любая высокоинтенсивная тренировка тай-бо требует хорошей предварительной **разминки**

и

растяжки

.

Тренировка включает в себя прыжки, произвольные движения, комбинации ударов руками и ногами. Стоит помнить, что конечности должны быть немного согнуты и не разгибаться при ударе до конца. Это максимально обезопасит вас от возможных **травм**.

Часто упражнения выполняются с отягощением, для этого можно выбрать **гантели** или кистевые

утяжелители

.

Заключительная часть тренировки по системе тай-бо обязательно должна быть посвящена дыхательным упражнениям.

Так как частично тай-бо представляет собой синтез восточных единоборств, то предполагает особенный психологический настрой, достигаемый медитацией.

- 1
- 2
- следующая ›
- последняя »