

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

- **«LOW body»** - силовая тренировка, направлена на проработку нижней части тела - мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса. Тренировки Low Body помогут развить мышцы ягодиц, сделать живот более подтянутым, а ноги - упругими. Дополнительные плюсы: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Силовая часть урока, во время которой используются гантели, фитнес-снаряды, бодибар и тд., позволяет повысить мышечный тонус, устойчивость и прочность суставов. Рекомендована для всех уровней подготовки.
- **«HOT IRON I, II. ADVANCED»** - самая популярная в мире групповая силовая тренировка с мини-штангой. Улучшает силу и выносливость всех основных мышц. Программа с заданной хореографией упражнений и самой популярной музыкой. Заменяет тренировку в тренажерном зале. Регулярная силовая нагрузка повышает плотность костной ткани, улучшает обмен веществ, осанку, ускоряет процесс «сжигания жира» и поднимает жизненный тонус. Рекомендуются для любого уровня подготовки.
- **«БОДИ-ФИТНЕС»** - силовая тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Используются различные виды спортивного оборудования: гантели, амортизаторы, специальные штанги (body bar) и др. Программа средней интенсивности, рекомендуется для начинающих.

АЭРОБНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

- **«F-TRAINING»** - сочетание силовой и функциональной тренировок, состоящей из нескольких тренировочных методик. Это комплексный подход к развитию всей нервно-мышечной системы вашего тела. Прорабатываются все группы мышц и связок; формируется красивая осанка; придается рельеф телу. Используются различные виды спортивного оборудования. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности. Рекомендуются для всех уровней подготовки.
- **«TRX TRAINING»** - функциональный тренинг с использованием петель TRX. TRX – это две стропы, которые объединены между собой, и находятся в подвешенном состоянии. С помощью строп можно выполнять: упражнения со статикой, силовые тренировки, аэробные тренировки. А неустойчивое положение включает в работу мышцы-стабилизаторы. Особенность этой тренировки, что даже при самых интенсивных тренировках с помощью TRX отсутствует осевая вертикальная нагрузка на позвоночник. Подвесной тренинг - новый взгляд на привычные тренировки. Отлично подойдет для коррекции осанки; укрепления мышечного корсета; избавления от лишних килограммов и улучшения своего функционала. Рекомендуются для всех уровней подготовки.
- **«ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА»** - комплекс силовых и аэробных упражнений, при выполнении которых задействованы основные группы мышц. Возможно использование различного спортивного оборудования. Интервальный метод тренировки улучшит не только состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, но также за короткий промежуток времени поможет избавиться от лишнего веса. Рекомендуются для среднего и высокого уровня подготовки.
- **«CARDIO STRIKE»** - аэробная тренировка, основанная на технике кикбоксинга с элементами силового тренинга, направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, выносливости и многих мышечных групп. На занятии вы будете выполнять интенсивные удары руками и ногами, развивая свою выносливость, силу и скорость. Результат - подтянутая фигура и здоровое сердце. Рекомендовано для среднего и высокого уровня подготовки.
- **«FIT-BALL»** - функциональная тренировка с использованием специального мяча – Fit-ball («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Занятия с мячом великолепно решают оздоровительные задачи коррекции фигуры, тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство равновесия, координацию движений, мышечную силу и отлично разгружают суставы. Рекомендуются для всех уровней подготовки.
- **«ТАБАТА»** - система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки. Основная формула тренировки по системе Табата — 20 секунд работы, 10 секунд отдыха,

цикл повторяется 8 раз (всего упражнение занимает 4 минуты). Всё очень просто: соотношение 20/10 показало эффективность как в качестве аэробной, так и анаэробной нагрузки, позволяя разогнать обмен веществ более эффективно, чем традиционные продолжительные тренировки.

За такие короткие промежутки времени организм возобновляет работу, не успев толком восстановиться после предыдущей нагрузки. Чтобы выжать из данной методики максимум, необходимо серьёзно относиться к этим 20 секундам физической активности, а ключ к успеху лежит в выполнении максимального количества подходов. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовки.

- **3D тренировка** – это комплексный подход к развитию всей нервно-мышечной системы, применяемый к повседневным движениям. Этот метод позволяет использовать точно модифицированное движение для расширения объема двигательных возможностей, избавления от боли и блоков или улучшения спортивных результатов. Преимущества метода 3D:

- Улучшение осанки
- Улучшение координации и баланса
- Укрепление суставов
- Максимально снижен риск получения травмы
- Многогранность выполнения
- Работа большинства мышечных групп
- Оздоровительный эффект

BODY&MIND ТРЕНИРОВКИ

- **«PILATES»** - уникальный метод для восстановления и развития естественной подвижности тела, выравнивания осанки, улучшения здоровья в целом. Укрепление глубоких и поверхностных мышц, развитие гибкости, координации, внимания, баланса тела, снижение жирового компонента и коррекции фигуры. Формирование правильных навыков движения для жизни! Пилатес – это метод полного физического тренинга.
- **«POWER YOGA»** - функциональная тренировка всего тела, объединяющая силу и гибкость в единую динамическую работу. Она направлена на развитие функциональной силы и гибкости и тренировку нейромышечной системы в целом. Асаны с правильным дыханием благотворно действуют на центральную нервную систему, улучшают работу сердца и кровообращения.
- **"YOGA"** - тренировка, которая оказывает оздоровительное воздействие на организм посредством физических упражнений-асан, направленная, прежде всего на вытяжение позвоночника, на растяжку мышц; укрепление суставов и связок. Специально подобранный комплекс асан из хатха-йоги улучшает самочувствие и укрепляет здоровье в целом. "YOGA" помогает задействовать скрытые резервы организма, отлично снимает напряжение после рабочего дня и силовых тренировок.
- **«YOGA-ТЕРАПИЯ»** - это специализированная группа для профилактики и терапии заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Занятия эффективно помогают при остеохондрозе, протрузиях и позвоночных грыжах. Упражнения выполняются в комфортном режиме, ориентируясь на внутренние ощущения. Занятие включает динамические упражнения на все суставы с акцентом на позвоночник. YOGA-ТЕРАПИЯ помогает при лечении и для профилактики следующих заболеваний: нарушения осанки (гиперлордозы, гиперкифозы); сколиоз; остеохондроз; грыжи и протрузии различной локализации; нарушения сосудистой проходимости (головные боли сосудистого характера).
- **«BODY STRETCH»** - это комплекс упражнений, направленный на улучшение гибкости и подвижности суставов, способствуют снятию стресса и глубокому расслаблению для снятия напряжения. Регулярные занятия позволяют не только улучшить самочувствие, но и решить

следующие задачи: устранить напряжение в мышцах и снять нервные блоки; уменьшить болевые ощущения; активировать абсолютно все группы мышц; простимулировать работу сердечно-сосудистой системы; вернуть былую гибкость.

- **«YOGA В ГАМАКАХ»** - это новая методика занятия, которая переносит практику классической йоги в состояние невесомости. Уникальность данной тренировки заключается в использовании «гамака» - специального полотна, надежно прикрепленного к потолку в форме качели. С помощью гамака можно как упростить выполнение определенных асан, так и усложнить их, снять напряжение в мышцах и выполнить упражнения на вытяжение позвоночника. Общая физическая нагрузка в гамаке в 2-3 раза превышает аналогичную нагрузку на полу. Занятия на гамаках – это отличная возможность развить баланс, координацию и укрепить вестибулярный аппарат.
- **«ЗДОРОВАЯ СПИНА»** - это специальный комплекс упражнений, направленный на развитие мышц спинного корсета, оздоровление позвоночника, реабилитацию после травм и нейтрализацию вредного влияния сидячей работы и малоподвижного образа жизни. Программа «Здоровая спина» построена на упражнениях из лечебной физической культуры, пилатеса, йоги, стретчинга и направлена на: вытяжение позвоночника, укрепление мышц спины и живота, повышение кровоснабжения и эластичности мышц, снятие спазмов, увеличение гибкости всех отделов позвоночника. После тренировок вы будете чувствовать легкость и раскованность, вам будет казаться, что вы выросли на несколько сантиметров, улучшится сон. При регулярных занятиях, уже через шесть-восемь занятий вы заметите, что станете менее метеозависимы, у вас пройдут головные боли, вы станете меньше уставать в течении рабочего дня, и все благодаря вашей целеустремленности и тренировкам «Здоровая спина».
- **«STRETCH+МФР»** - это уникальный комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости и одновременно массаж фасции с использованием специального дополнительного оборудования: массажные ролы и мячики разных размеров и с различной поверхностью. Преимущества: снятие напряжения со всех мышц и фасций; увеличение мобильности суставов; общее расслабление организма; улучшение циркуляции кровообращения; замедление процесса возрастного старения; сохранение эластичности мышц; уменьшение болевого синдрома; проработка почти всех групп мышц одновременно; стимуляция сердечно-сосудистой системы; регулярные занятия снимают психическое и эмоциональное напряжение.
- **«ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ»** - группа здоровья 55+. Занятие, состоящее из комплекса упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. Способствует: выравниванию и стабилизации позвоночника, устранению болей в спине, проработке глубоких мышц брюшного пресса, улучшению кровообращения, увеличению объема легких, увеличению гибкости и подвижности суставов. Позволяет улучшить работу сердечно-сосудистой системы, координацию и баланс тела. Обеспечивает хорошее настроение и заряд бодрости.
- **« ШКОЛА ШПАГАТА»** - если Вы мечтаете о шпагате, то это направление для Вас! На занятии используются современные техники расслабления мышечной и нервной ткани. Польза от шпагатов огромна: Они повышают подвижность таза и крестцового отдела, улучшают кровообращение и работу органов малого таза и брюшной полости; хорошая профилактика заболеваний мочеполовой системы. Шпагат стимулирует работу кишечника, вытягивает позвоночник, раскрывает грудной отдел. Дыхание становится более полным и глубоким. Ноги, пресс укрепляются и избавляются от жировых отложений, с помощью шпагатов можно предупредить и даже вылечить варикоз.

АКВА-ТРЕНИРОВКИ

- **«АКВААЭРОБИКА»** - Комплекс аэробных упражнений в бассейне на мелкой и глубокой воде с использованием аква-оборудования (нудлы и аква-пояса), направленный на постепенное сжигание жировой прослойки, улучшение общего самочувствия и повышение жизненного тонуса. Рекомендуются для лобового уровня подготовки.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- **«DANCE MIX»**- это аэробная тренировка под зажигательную танцевальную музыку. То есть бег, прыжки, ходьба, махи руками и ногами с хореографическими элементами из разных танцев. Бывает диско, хип-хоп, хаус, стрип-пластика, латина, R'n'B, фольклор — от русского до ирландского. Выбор зависит от вкусов тренера. Заниматься dance-mix можно в любом возрасте и с любым уровнем физподготовки. Тренировки укрепляют здоровье, развивают координацию движений, улучшают пластику. Помимо этого, вы изучите разные модные стили танца и будете уверенно чувствовать себя в клубе или на любой вечеринке.
- **«ТАНЕЦ ЖИВОТА»** - это отличный выбор для тех, кто желает стать увереннее в себе и раскрыться как женщина.
Восточные танцы для начинающих
На начальном этапе происходит знакомство с телом, его гибкостью и возможностями пластики.
Танец живота требует физической подготовки и сам по себе является неплохой тренировкой для спины, мышц кора, бедер и ног.