

Новые направления: ИЮЛЬ

INTERVAL тренировка — одна из эффективных форм кардио занятий. Тренировка на все крупные группы мышц.

С одной стороны, вас ждет быстрое сжигание калорий, достижение идеальных форм и укрепление сердечно-сосудистой системы, а с другой — необходимость выкладываться в полную силу.

Тренировка сложнее обычной, зато результаты максимальны:

обмен веществ становится выше;

иммунитет повышается, а сон и самочувствие улучшаются;

появляется заметный прогресс по разным показателям — выносливости, скорости и силе. На занятии используется различное оборудование.

Рекомендовано для всех уровней подготовки.

Круговая тренировка (Circuit Training) - это эффективная тренировка, которая разбивается на несколько циклов с одинаковой последовательностью упражнений, с минимальным отдыхом между ними. Программы круговой тренировки, направленные на выносливость и укрепление мышц, обеспечивают гармоничное развитие тела, а также при этом отлично работает сердечно-сосудистая система. Используется музыкальное сопровождение и различное оборудование. Для разного уровня подготовки.

Dinamic stretch - представляет собой уникальное сочетание растяжки и движения. Чтобы подготовить мышцы к тренировке, используют маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды. Суть динамических упражнений сводится к использованию максимальной амплитуды движения мышц, не выходя за естественный предел. Динамическая растяжка – способ сохранить красоту и здоровье тела. Занятие направлено на улучшение подвижности суставов, улучшения кровообращения, на снятие зажимов в теле. Используется движение во всех плоскостях. Снижается риск получения травм во время тренировки, улучшая физические показатели, а также помогает избавиться от боли в спине. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

3D OSANKA - это функциональная тренировка. 3D-тренировки помогают укрепить основные группы мышц (в одном упражнении, как правило, работает мускулатура спины, ног, рук и пресса), сжечь калории и улучшить подвижность суставов. Чтобы сохранить легкость движения и здоровье позвоночника – важно двигаться во всех плоскостях. Так вы разом можете избавиться от целого пула проблем: головные боли, боли в спине, тусклый цвет лица, хроническая усталость и при регулярных занятиях как приятный бонус -королевская осанка.

Bosu energy -тренировка с использованием нестабильной платформы Bosu позволит на протяжении всего занятия включать мышцы-стабилизаторы, развивать ловкость, координацию и баланс. Мягкая поверхность исключит ударную нагрузку даже во время ходьбы, бега или прыжков. Комплексная тренировка всего тела, кардио-нагрузка, функциональное развитие всего тела! Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Стрип-пластика — танцевальное направление, созданное раскрепощать и обольщать.

В стрип-пластике сочетаются элементы классической и современной хореографии, стретчинга, техники дефиле, пилатеса и базовых движений, имитирующих стриптиз.

Занимаясь стрип-пластикой вы приведете в тонус мышц ног, бедер и ягодиц, разовьете гибкость, улучшите осанку, растяжку и координацию, станете более грациозной. К тому же танцы меняют отношение к собственному телу, повышают самооценку, уверенность в себе и собственной привлекательности». Рекомендовано для всех уровней подготовки.

FIT-BALL MIX - функциональная тренировка с использованием специального мяча – Fit-ball («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). А также возможно использование другого оборудования (гантели, боди-бары и т.д.) Это направление великолепно решает оздоровительные задачи коррекции фигуры, тренируют вестибулярный аппарат, развивает чувство равновесия, координацию движений, мышечную силу и отлично разгружает суставы. Рекомендуется для всех уровней подготовки.