



# «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

## **НАШ КЛУБ СОВЕТУЕТ:**

- \*Не опаздывать на класс, чтобы не пропустить разминку, так как работа на холодные мышцы может привести к травме. Тренер в праве Вас не допустить к занятию, если вы опоздали более чем на 5 мин, в целях безопасности.
- \*Форма одежды удобная, не стесняющая движений, обувь для фитнеса. \*Тренер в праве Вас не допустить к классу без обуви в целях безопасности.
- \*Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для вас чрезмерна, дайте себе время на адаптацию! \*Рекомендуем все выполнять на 50-70%, дайте себе время и скоро Вы сможете тренироваться на все 100%. Как можно уменьшить нагрузку: если работа с утяжелителями - взять меньше вес, приседания - на менее глубокие или выполнять столько сколько можете и пусть вся группа продолжает, а Вы закончите раньше и походите на месте.
- \*Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для Вас недостаточна, выполняйте рекомендации данные выше с точностью до наоборот :-)
- \*Если у Вас болят колени, суставы или есть какие-то другие ограничения по здоровью - это не означает, что Вам вообще нельзя посещать групповые занятия. Важно сделать свой выбор разумно! На первом этапе \*Вашей главной задачей является понять, как снять нагрузку с той зоны, в которой у Вас ограничения. Возможно, полностью исключить предложенное упражнение или заменить альтернативным. Всегда есть варианты, главное обращайтесь. И Вам помогут!

## **СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **SUPER SCULPT**

Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **UPPER BODY**

Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части корпуса: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **LEG TRAINING**

Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Это занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

### **HOT IRON /PUMP**

На занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию. На таких уроках развивается ваша выносливость. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Существует определенный порядок тренировок, они меняются раз в три месяца. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ABS+Stretch.**

Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

## **АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **STEP**

Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ТАЙБО**

Занятие основаны на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете ваши формы совершенными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

## **СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **STEP INTERVAI**

Представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность класса 55 мин.

### **FUNCTIONAL**

Это силовая тренировка за счет веса собственного тела с использованием различного оборудования или без него. Польза от занятий: развивается мышечная сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость и координация, снижается вес, улучшается композиция тела. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **POWER BALL**

Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **deep WORK**

Это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **PILATES**

Система упражнений в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Используется различное оборудование: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **STRETCHING**

Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

### **DYNAMIC STRETCHING**

Вид растяжки, когда атлет выполняет активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность, то есть, атлет должен начинать упражнение в медленном темпе и в короткой амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

### **МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ**

Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

### **ЗДОРОВАЯ СПИНА**

Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и улучшение осанки. Улучшение кровоснабжения суставов, межпозвоночных дисков и связок. Повышение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных спазмов и устранение болевых симптомов. Занятие проходит в спокойном темпе, подходит для клиентов с любым уровнем физической подготовки. На занятиях используются методики лечебной физкультуры, пилатеса, стретчинга и миофасциального расслабления. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **BodyArt**

Это функциональная тренировка мышц всего тела, направленная на гармоничное развитие тела, души и разума, способствующая развитию гибкости, координации, силы и баланса. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **YOGA-антистресс**

Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело -от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдёт состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы о которых вы всегда мечтали. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

### **Виньяса Флоу Йога**

Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение которое накапливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

### **ХАТХА-YOGA**

Занятие направлено на развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также точку / место в теле, куда должна быть направлена концентрация внимания. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

### **POWER YOGA**

Силовая йога развивает выносливость и быстро приводит тело в порядок при минимальной драматичности. Благодаря дыхательным упражнениям в кровь поступает больше кислорода, мышцы и внутренние органы лучше обеспечиваются необходимой для выполнения асан энергией, в результате чего эффективность тренировки повышается. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **STRIP DANCE**

Это не только танец, это маленький спектакль, искусство преподнести себя, возможность раскрыть свое тело изнутри, стать свободнее, раскованные в движениях. Занятие предполагает амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы из положения стоя в положение сидя или даже лежа – все это позволяет увеличить интенсивность занятия Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **LADY STYLE**

Танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Ragga, Strip dance и других танцев. Леди-стайл - танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ZUMBA**

Смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **Dance Mix**

Урок, на котором используются хореографические элементы разных направлений (Jazz, Rock-n-roll и т.д). Развивает чувство ритма. Также, способствует улучшению координации. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

## **ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:**

### **AQUA START**

На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **AQUA NOODLES**

Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **AQUA MID**

Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводиться на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования aqua пояс и перчатки. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **AQUA INTERVAL**

Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений выполняемых в определенной последовательности. Проводиться на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **AQUA TONE**

Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей особенно хорошо включаются в работу вахне -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спецоборудования aqua пояс и гантели Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.