

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
7:30-8:15; 8:20-9:10 Аква-аэробика	8:00-8:50; 9:00-9:50 Аква-аэробика	8:50-10:25 Пилатес	7:45-8:40 Растяжка для спины	8:00-8:50 Аква-аэробика	8:30 - 10:10 Аэробика
7:45-8:40 Растяжка для спины	8:00-8:50 Пилатес	9:00-9:50 Латино	8:00-8:50; 9:00-9:50 Аква-аэробика	8:00-8:11 Рисование	
8:30-9:20 Body Sculpt	9:00-9:50 Профилактика остеопороза	8:00-8:50; 9:00-9:50 Аква-аэробика	8:40-10:20 Интенсивная лечебная физкультура	8:00-8:50 Цигун	
9:00-9:50 Аэробика	9:00-9:50 Комплек для суставов	9:50-10:40 Фитбол	9:00-9:50; 9:55-10:40 Йога на стульях	8:20-9:10 Аэробика	
9:30-11:10 Пилатес	9:50-10:40 Шейпинг	10:30-11:20 Профилактика остеопороза	10:30-12:10 Пилатес	8:20-9:10 Шейпинг	
9:50-10:40 Шейпинг	10:00 - 12:00 Настольный теннис		10:50-11:40 Тай-Чи	9:00-9:50 Аква-аэробика	
17:00 - 17:50 Интервальная тренировка	17:00 - 17:50 Зумба	17:00 - 17:50 Силовая аэробика	17:00 - 17:50 Зумба	9:00-9:50 Пилатес	
18:00 - 18:50 Пилатес	17:00 - 20:00 Рисование	18:00 - 19:30 Йога	18:00 - 18:50 Пилатес	10:00-10:50 Профилактика остеопороза	
18:00 - 18:50 Спининг-Джек. Вело- тенировка	18:00 - 18:50 Аэробика	18:00 - 18:50 Зумба	18:00 - 18:50 Аэробика	10:00-12:00 Настольный теннис	
18:00 - 18:50 Танцы для начинающих	18:00 - 18:50 Пилатес	19:00-20:30 Танцы для начинающих		10:00-11:50 Танцы	
19:00 - 20:50 Современные танцы	18:50-19:40 Фитбол			14:45 - 15:30 Спининг-Джек. Вело- тенировка	
19:00-19:50; 20:00-20:50 TRX	19:00-20:30 Йога	20:00-20:50 TRX	19:00-19:50; 20:00-20:50 TRX		

НАЗВАНИЯ И ВИДЫ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ: КАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Важно! Приведенное разделение достаточно условно, потому что некоторые виды фитнеса имеют признаки нескольких направлений.

Йога

Один из наиболее востребованных стилей современного фитнеса, имеющий множество подвидов, школ и течений. Основана на традиционных древнеиндийских практиках. Вне зависимости от направления тренировки представляют собой совокупность физических и духовных техник, нацеленных на всестороннее развитие организма. В ходе занятия медленно выполняют статические позы, в которых нужно пребывать некоторое время. Особое внимание уделяют правильному дыханию.

Тайцзи (тайчи)

В основу стиля положено боевое искусство (разновидность ушу), придуманное китайскими монахами, которые наблюдали за поведением животных. Как следствие, методикой предусмотрены размеренные, постепенные, плавные приемы и жесты, медленно перетекающие друг в друга. Практика предполагает правильное дыхание, должный умственный настрой и концентрацию внимания. Они так же как и йога направлены на одновременное физическое и духовное развитие.

Пилатес

Разработанная на основе тайчи и йоги система пилатес включает небольшие по амплитуде динамические движения, направленные на проработку (вытяжение и укрепление) каждой мышцы тела. Здесь также предусмотрено четкое взаимодействие упражнений с мозгом, но в отличие от некоторых восточных практик в этом направлении отсутствует статичность и «йоговское» дыхание. Регулярное выполнение медленных техник делает мускулы сильными, выравнивает осанку и помогает в похудении.

Цигун

Плавные непрерывные движения китайской древней гимнастики не направлены не на конкретные части организма и мышцы, а затрагивают все тело. Процесс выполнения упражнений требует концентрации мыслей и синхронизации с дыханием. Причем последнее в данной технике может быть разным: жестким, мягким, брюшным и естественным. Занятия имеют минимум противопоказаний и по уровню сложности доступны всем желающим. Но практиковать цигун лучше с сертифицированным мастером.

Танцевальные групповые тренировки

Подобные занятия чаще предпочитают те, кому скучно выполнять монотонные спортивные движения. Техники представляют собой связки из хореографических элементов и базовых шагов, которые выполняют под динамичную музыку. Тренировки развивают пластику, повышают гибкость, улучшают подвижность суставов и укрепляют сердечную мышцу. Кроме того, упражнения танцевального фитнеса активно сжигают калории, что в результате способствует эффективному и достаточно быстрому снижению веса.

Шейпинг

Этот вид нагрузки – не что иное, как ритмическая гимнастика с четкой последовательностью упражнений. Тренировки предусматривают различные уровни программ, разработанных на основе научных данных для девяти типов фигуры. Шейпинг ориентирован на женщин от 30 до 50 лет и направлен на снижение веса и объемов, построение подтянутой фигуры и общее укрепление мышц тела.

Аэробика

Занятие по аэробике представляет собой классическую кардиотренировку: простые упражнения из гимнастики выполняются под ритмичную музыку, позволяющую контролировать частоту движений. Такие фитнес-программы, как правило, состоят из махов ногами, бега на месте, прыжков, растяжек, отжиманий, которые приводят в тонус мускулы, укрепляют сосуды и способствуют сбросу веса.

Сайкл - Спининг

Сайкл – это тренировки в интенсивном темпе на специальном велотренажере, выполняемые попеременно то сидя в седле, то стоя на педалях.

Фитбол и босу

Аэробные упражнения выполняются в первом случае на мячах, а во втором – на полусфере, где делают связки, подобные степам. Занятия с применением такого оборудования развивают мышцы, повышают выносливость, гибкость и улучшают координацию движений.

Аквааэробика

Этот вид активности подходит людям с многочисленными проблемами со здоровьем: сколиозом, тромбозом, грыжами, варикозным расширением вен и другими патологиями. При выполнении упражнений вода снимает нагрузку с хребта и суставов, помогая организму эффективно прокачивать мышцы, укреплять сердце, развивать легкие и сбрасывать вес. Замечательно и то, что для посещения таких занятий необязательно уметь плавать: большинство движений делают просто стоя в воде. Упражнения в бассейне подходят людям любого возраста, телосложения, уровня физической подготовки.

Body Sculpt

Любое занятие в технике Body Sculpt проходит в аэробном режиме. Такие тренировки направлены на развитие сильных мышц и формирование красивого рельефа тела. При этом вид фитнеса считается доступным даже для новичков.

Фитнес на растяжку

Виды занятий на растяжку уменьшают напряжение в мускулах и улучшают их кровоснабжение, развивают подвижность суставов и снижают риск возрастных изменений. Упражнения считают отличной профилактикой травм при нагрузках и хорошим способом снять спазмы и боли в мышцах. Тренировки на растяжку улучшают эластичность связок, выравнивают осанку и походку, а также положительно влияют на здоровье сосудов и снимают психическое напряжение.

TRX

Интенсивные занятия проходят с использованием подвесных петель, когда работу осуществляют с весом собственного тела. Своеобразный тренажер оборудован вставками для рук/ног и прикреплен к потолку. При помощи него выполняют силовые, функциональные, аэробные и статические упражнения, что позволяет всесторонне укрепить организм. Причем обычные движения дают максимальный результат за счет необходимости балансировать и удерживать равновесие. Тренировки приводят тело в идеальное состояние и повышают выносливость организма.