**Фитнес-тренинг: Что это и принцип действия?**

Фитнес-тренинг обладает множеством достоинств и практически не содержит недостатков.

   Функциональные тренинг обладает множеством достоинств и практически не содержит недостатков.

   Во-первых, фитнес-тренинг – это фитнес высокой интенсивности, с помощью которого можно создать идеальное тело. Во-вторых, он вовлекает в работу все мышцы тела и предполагает природные телодвижения. В-третьих, не требует наличия сверхъестественного оборудования, особенных условий. В-четвертых, он не имеет возрастных ограничений. Но при этом требует прикладывать максимальное количество усилий.

**ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИТНЕСА (ПО WORLD CLASS, ПЛАНЕТА**

**ФИТНЕСС)**

Для того, чтобы получить нагрузку, адекватную возможностям Вашего

организма, необходимо правильно выбрать тип занятия, соответствующий

Вашим желаниям и способностям.

Урок в фитнес классе может состоять не только из "танцевальной'-

аэробной части. Как правило аэробная часть дополняется блоком упражнений

силовой направленности. Соотношение длительности этих частей в занятии

зависит от конкретных целей и задач, которые ставит перед собой инструктор.

Допускается даже проведение занятия с практически полным отсутствием

аэробной части. Если Вы хотите похудеть, но не любите танцевать, то Вам

подойдут именно такие силовые уроки. Если Вам по душе и хореография и

силовая тренировка, то специально для Вас -уроки смешанной

направленности. Если же движение доставляет Вам радость - предлагаем

разнообразие хореографических уроков с разными уровнями

координационной сложности, а так же специализированные танцевальные

классы.

В любом случае, какой бы вид тренировки Вы не выбрали, начинать

следует с уроков низкой интенсивности, которые плавно и постепенно

подведут Вас к наивысшему уровню сложности, и позволят последовательно

развивать возможности организма. Только в этом случае мы гарантируем

максимальный результат.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЯ**

Из видов нагрузки аэробной направленности заслуженным уважением

пользуется **классическая аэробика (Aerobics).** В последнее время многие

клубы внедряют тренировочные программы с использованием разнообразного

оборудования самым популярным среди которых являются **степ-платформы**

**(Step).**

**ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ**

Интенсивность проводимых занятий определяется рядом показателей

среди которых амплитуда и темп выполняемых движений, наличие или

отсутствие прыжков, использование отягощений.

**Низкая интенсивность - безударная техника (Superlow-lmpact)** - при

выполнении упражнений вся подошва хотя бы одной ноги

постоянно^находится на опоре и низкоударная техника (Low-Impact) - одна

нога постоянно находясь на опоре выполняет пружинистые движения в

голеностопном суставе;

**Средняя интенсивность** - наблюдается при чередовании безударной и

низко ударной техник с высокоударной (High-Impact) - характеризуется

наличием безопорной фазы, т.е. включает элементы бега и прыжков.

Высокая интенсивность - высокоударная техника (High-Impact) и

дополнительная нагрузка, связанная с применением отягощений или снарядов

(степ, гантели).

**УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

Соединив понятие интенсивности с оценкой хореографической

сложности мы можем выделить несколько уровней тренировочных занятий.

**Beginners Training (ВТ)** - занятие для начинающих, нагрузка низкой

интенсивности (Slow), инструктор основное внимание уделяет технике

выполнения упражнений и формированию двигательных навыков.

**Just -** занятие для клиентов, знакомых с основной техникой, с

использованием несложной хореофафии, нагрузка от низкой до средней

интенсивности (Low).

**Combo** - занятие для продвинутых клиентов, сложная хореография,

нагрузка от средней до

высокой интенсивности (HiLow). »

**Cardio** - для искушенных клиентов, нагрузка высокой интенсивности

(Hi), сложная хореография.

**ЭТАПЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ УРОКОВ**

**Первая ступень. Уроки для начинающих.**

**Aerobics (ВТ)** - введение в классическую аэробику. Обучение базовым

шагам и соединению этих шагов в простые комбинации. Шаг за шагом Вы

чувствуете себя все уверенней и уверенней. Поверьте, пройдет совсем не

много времени, и Вы будете получать удовольствие от того, как Вы

двигаетесь, не задумываясь о технике выполнения движений.

**Step (ВТ)** - обучение свободному владению базовыми шагами степаэробики и соединение их в увлекательные, но доступные и простые

комбинации. Попробовав раз, Вы станете поклонником степ уроков, сможете

посещать классы смешенного формата, в которых используются степ -

платформы.

**Вторая ступень.**

**Aerobics (Just)** - вы прошли уровень ВТ. Поднявшись на более высокую

ступень, Вы тренируетесь более интенсивно и развиваете координационные

навыки. Уже недостаточно просто отрабатывать базовые шаги. Усложнение

комбинаций и средняя интенсивность - вот что Вам нужно.

**Step (Just)** - научившись правильно нашагивать на степ платформу,

выучив все названия базовых шагов, Вы включаетесь в процесс реализации

возможностей своего организма. Степ за степом, и Вы собираете интересную

конструкцию степ вариаций.

**Третья ступень. Уроки для подготовленных. Сложная координация.**

**Высокая интенсивность.**

**Aerobics (Combo)** - еще одна ступень к совершенству движений,

сложность построения тренировки выросла еще на один уровень,

интенсивность возросла.

**Aerobics (Cardlo**) - Ваш профессионализм растет параллельно

повышению нагрузки и интенсивности занятия. Теперь Вы уже на уровне

высшего пилотажа. Ваше мастерство выросло и осталось только

совершенствоваться в постоянном тренинге.

**Step (Combo)** - дойдя до этого уровня, Вы можете использовать степ как

"средство для преодоления гравитации", теперь ничто не ограничивает широту

Ваших движений.

**Step (Cardio)** - парить над степом - логичный результат тренировок от

начального уровня до уровня мастера. Вспомните Ваши первые шаги, теперь

они покажутся детской забавой по сравнению с тем, на что Вы способны

сейчас. Урок явно не для новичков. Сложная координация, высокая

интенсивность, здесь некогда думать о базовых шагах. Рекомендуется только

для подготовленных, прошедших все предварительные этапы фитнес

подготовки.

**НАГРУЗКА**

**Super\Sculpt** - тренировка на все группы мышц. Если Вы не являетесь

поклонником xbpeofрафии, но хотите иметь красивое тело, то эта нагрузка для

Вас. На уроке используются различные виды аэробного оборудования:

гантели разных весов, выбор которых зависит от уровня Вашей

подготовленности, тренажеры силовой направленности.

Все это замечательное оборудование помогает достигать совершенной

формы, воздействуя на различные группы мышц, благодаря разнообразию

методических приемов построения силовой тренировки. Урок для различных

уровней подготовленности, новичков и профессионалов.

**АВТ -** силовой блок для тренировки мышц ног и брюшного пресса. В

течение урока Вы тренируете в равной степени, как мышцы ног, так и пресса,

используя разнообразные упражнения и их модификаций, Формат урока

позволяет варьировать нагрузку и интенсивность выполнения упражнений.

Если Вы еще не знаете, как правильно выполнять то или иное упражнение, то

участие в уроке АВТ заполнит пробелы в Ваших фитнес знаниях. В уроке

используется различное аэробное оборудование для увеличения степени

воздействия на мышцы. Никаких сложно-координационных передвижений.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

**TNT** - силовой блок для тренировки мышц ног. Здоровые стройные

ноги: Комментарии излишни! Рекомендуется для всех уровней

подготовленности. •

**BUMS** - силовой блок с использованием специально подобранных

упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц. Разнообразие и

варьирование методических приемов помогут придать этой часш тела

идеальную форму. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

**TABS** - силовой блок, направленный на тренировку мышц брюшного

пресса. Регулярные посещения этого класса помогут укрепить мышцы живота

и создать стройный и крепкий мышечный корсет. Все что необходимо, это

следовать технике и рекомендациям инструктора. Рекомендуется для всех

уровней подготовленности.

**Upper Body** - разновидность силовой тренировки, направленной на

развитие мышц верхней части тела. Посещение этого класса - прекрасная

возможность придать своим рукам подтянутый вид. Кроме того, мы

используем специальные упражнения для мышц груди и спины.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УРОКИ**

**Interval Training -** высокоинтенсивный урок смешенного формата. В

течение всего урока происходит периодическая смена силовых и аэробных

интервалов. Аэробные части занятия могут быть как с использованием

специального аэробного оборудования (степ-платформа), так и без него.

Рекомендуется только для подготовленных.

**SS -** одна из самых высокоинтенсивных тренировок включающая и

аэробный, и силовой тренинг. Грамотное чередование одного вида нагрузки с

другим, позволяет достичь высоких результатов в тренировке сердечнососудистой системы и силовой выносливости. Класс рекомендован для тех,

кто знаком с техникой степ аэробики. Рекомендуется только для

подготовленных.

**Flex-** гибкость это молодость организма. Мягкое и плавное воздействие

на мышцы, оказывает релаксирующее, антистрессовое воздействие. Основа

урока - упражнения способствующие развитию гибкости. Рекомендуется для

всех уровней подготовленности.

**Funk** - вид аэробной нагрузки с использованием хореографии фанк и

хип-хоп. Главное условие для участия - свободная стильная одежда и желание

непринужденно двигаться, подчиняясь четкому ритму музыки. Рекомендуется

для всех уровней подготовленности.

**Latina** - танцевальный урок с использованием хореографии

латиноамериканских танцев. В течение занятия детально разучиваются

движения рук, ног, корпуса. Скрупулезно шаг за шагом оттачивается

специфическая техника. Результат - темпераментный танец. Рекомендуется

для всех уровней подготовленности.

**Dance Party** - смешение танцевальных стилей в стиле современных

дискотек. Участие в Dance классе может послужить генеральной репетицией

участия в танцевальных вечеринках. Нагрузка средней интенсивности.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

**Aqua-aerobics**

**Pilates**

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

• Если Вы новичок, начинайте свои занятия в аэробных классах или

классах смешанного формата с первых ступеней, с уроков для начинающих.

Только освоив технику выполнения базовых шагов, их названия, привыкнув к

новому для Вас виду активности, переходите к следующей ступени.

• Приступать к урокам силовой направленности Вы можете с любым

уровнем подготовки.

• Будьте внимательны к себе, старайтесь дозировать нагрузки,

продвигайтесь к Вашей цели постепенно.

• Какой бы ни была Ваша цель: похудеть, укрепить мышцы, может быть

даже поправиться, не форсируйте нагрузки. Помните, главное - это хорошее

самочувствие.

• Увеличивайте сложность и интенсивность тренировок постепенно,

получая удовольствие от занятий, но ни в коем случае не доводите себя до

переутомления.

• Помните, основное условие успеха - четкая организация и система.

Посещение занятий должно быть систематизировано, иметь планомерный

характер.

Ваше желание участвовать в любой из фитнес программ, не ограничено

ничем, кроме Ваших предпочтений.

В любом случае, какой бы вид тренировки Вы не выбрали, начинать

следует с уроков низкой интенсивности, которые плавно и постепенно

подведут Вас к наивысшему уровню сложности, и позволят последовательно

развивать возможности организма. Только в этом случае мы гарантируем

максимальный результат.