

## **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-Impact) - 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 (BT)** - 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 хореографии, 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 (BT)* - введение в классическую аэробику. Обучение базовым шагам и соединению этих шагов в простые комбинации. Шаг за шагом Вы почувствуете 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 (BT)* - обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики 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 BT. 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 на шагивать 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 хбреографии, 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 части 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 сердечно-сосудистой 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.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ ИНСТРУКТОРА

<i>Общие команды</i>		<i>Описание движений</i>	
Let's go!	Начали	March it out	Шагаем на месте
Once again	Ещё раз	Right arm up	Поднимаем правую руку
One more time	Ещё раз	Shake it out	Работаем руками (движения полусогнутыми руками вперед и назад; буквально:тряса руками)
Last set	Последний подход (цикл)	Two steps to the right	Два шага вправо
Coming up	Продолжаем	Press	Напряжённые движения руками (давящие)
Take it from the top	Делаем всё сначала	Right arm and march	Правая рука в сочетании с ходьбой (маршем)
Take it again	Делаем это снова	Right foot side-touch, no arms	Правую ногу в сторону и приставляем, без рук
Right again	Снова вправо	And the arms, two times	И с руками два раза

Four times	Четыре раза	Left leg out	Левую ногу в сторону
Do it again	Делаем это снова	Cha-cha and take it to the left	Раз-два-три (движение ногами в ритме ча-ча-ча) и далее то же влево
Eight more count	Ещё восемь счётов	Step-touch cross	Ногу скрестно вперёд и приставить
Another set	Ещё раз (ещё один подход, цикл)	Cross it to the back	Нога скрестно назад
Get ready	Приготовились	Four point turn	Поворот с четырьмя точками и последовательным поворотом на 90 <sup>0</sup> )
Here we go	Делаем	Get march	Ходьба (маршем)
Ready? Here we go!	Готовы? Начинаем!	Right knee bent	Сгибаем правое колено
Lot's of energy	Побольше энергии	With the arms	С руками
That's it	Вот так	Right knee again	Снова правое колено
Good job!	Очень хорошо (хорошая работа)!	Bent your knees	Согните колени
Change	Меняем движение	Check your breathing	Проверьте дыхание
What your breathing?	Как ваше дыхание?	Knee lifts, coming up	Поднимаем колени, продолжаем
Ready from the top right now	Сейчас приготовились делать всё сначала	Wollk back	Ходьба назад
Come on, increase the intensity now	Сейчас увеличиваем интенсивность	Take it down	То же (ходьба назад) в полуприседе
Take it down a little bit	Немного снижаем интенсивность	Reach it out	Потянитесь наружу
Catch your breath	Сохраняйте правильное дыхание	Step-together, step-touch	Шаг в сторону – приставить ногу, шаг в сторону – приставить
Don't give up	Не останавливайтесь	Step-touch - kick and change	Шаг - приставить, мах и смени
Here it is	Вот так	Step it out	Шагаем наружу
Let's combine it two	Попробуем объединить два движения	Two skips back	Два подскока (скипа) назад
Have fun!	Веселитесь!	Step then change	Шаг и поменяли
Now we've gonna put all this together	Теперь будем делать все вместе	Pump pull	«Накачиваем насос»
Looks good	Очень хорошо	You pump it push	Давите руками
Come on, walk with me	Идём вместе со мной	Doubl step	Двойной шаг (два удара носком сбоку)
Come on, follow me	Делай как я	Step-pull	Шаг - потянуть (колено к противоположному плечу с кругом руками)
Two more sets of this	Ещё два сета этого движения	Right toe touch	Приставить правый носок
Come on, get your pulse up	Повышайте ваш пульс	Take it down	Опускаемся ниже (в полуприсед)
You've got it	У вас получается	Up and down	Вверх и вниз
<b>Общие команды</b>		<b>Описание движений</b>	
This way	Вот так	Cha-cha in plase	Ча-ча на месте
Good!	Хорошо!	Cha-cha here	Ча-ча на месте
Keep go on	Продолжаем	Take in out	Начинаем (с шага) наружу (всторону)
Watch this	Посмотрите как нужно	New step - right foot cross	Новый шаг, правая нога скрестно
Now step touch transition	Переход приставными шагами	Slide to the right	«Слайд» вправо
Let's put it all together	Давайте объединим всё вместе	Touch back	Ногу скрестно назад
Watch my arms	Посмотри на мои руки	New step - walk back	Новое движение, идём назад
See you next time	До следующей встречи	Bring it up	Руки вверх



It is a warm up	Это разминка	Side step-lunge	Шаг-выпад (в сторону, другая согнута)
Warming up	Разминаемся	Skip in front, right foot	Подскок вперёд с правой ноги
Catch your breath	Сохраняйте нормальное дыхание	Step, step, puch	Шаг (правой), шаг (левой), два удара носком об пол правой ногой
Strong	С силой	Out, in, step and kick and step	Шаг в сторону, приставить, мя>. вперёд, приставить с приступанием
Not too much strong	Не очень сильно	Step, touch, hips, hips	Шаг, приставить, движения бёдрами
Stay strong	Сохраняйте силу в движениях	Both arms go sides	Обе руки в стороны
Bring it down	Немного снижаем интенсивность	Step out, hold	Шаг в сторону, задержаться
Keep breathing	Сохраняйте дыхание	Singl knee lift	Одиночное поднимание колена
Energy here	Делаем это энергично	Kick to the front	Мах вперёд
Give me some energy here	Сделайте это энергично	Slide at left	Галоп влево
Make sure you don't arch you back	Следите, чтобы не прогибаться в спине	Grape vine	«Виноградная лоза»
Breathe deeply	Дышите глубоко	Reach-pull	Выпрямляем руки и тянем вниз
You will stretch the upper calf	Будем растягивать верхнюю часть голени	Open step touch	Открытые приставные шаи
Take your hips under	Втяните ягодицы	Jump-kick	Подскок, нога вперёд на пятку
Stretch you forward	Растягивайте себя вперёд	Heel-toe walk to the right	Ходьба с пятки на носок вправо
Stomach in	Живот втянут	Step touch out and in	Приставной шаг, ногу в сторону на носок и приставить
Don't let your back arch	Не прогибайтесь	Grape vine to the right	«Виноградная лоза» вправо
Heels down	Пятки вниз (прижать к полу)	Push it forward	Давим руками вперёд
Knees bent	Колени согнуты.	Pool it back	(«Тянем») руками назад
Описание движений		Right foot, bring it forward	С правой ноги вперёд
Let's begin	А теперь переходим	Just touch there	Поставим ногу туда
aerobics portion	к аэробной части		
Shift your weight	Переносим тяжесть тела с ноги на ногу	Just touch here	Поставим ногу сюда
Press down, hands hips level	Напряжённо выпрямляем руки вниз, кисти на уровне бёдер	Right arm across	Правая рука скрестно
Very delivery arms mowement	Очень плавные движения руками	Open it out	Открыли их наружу (руки)
Hands waiste level	Теперь кисти на уровне талии	To the waist	На талию
By using a big thighs muscles to begining to raise	Используем крупные группы мышц для постепенного увеличения пульса	Arm across	Руки скрестно
Hands chest's level	Теперь кисти на уровне груди	Legs appart	Ноги врозь
You move with	Делайте движения с	Stretch to the	Стретч вправо

resistense	сопротивлением	right	
Concentrate on	Следите, чтобы таз	Reach it up	Потянулись вверх
keeping hips	(слегка) подавался вперёд		
pressing forward		In - out - in	Внутрь, наружу, внутрь
And now arms to	А теперь руки назад		
the back		Step left, touch right	Шаг левой, приставить правую
Put your hands on	Положите руки на		
the elbows	локти		
Lift your arms to	Отведите руки	Step, cross	Шаг, нога скрестно
the back	назад		
Feel the stretch in	Почувствуйте	Walk down	Ходьба в полуприседе
the chest	растяжение мышц груди		
Relise your heel	Сзади пятка	Get ready,	Приготовьтесь, поднимаем
to the floor	прижата к полу	knee lifts	колени
Bent you knees	Согните колени	Low impact	Низкоударные движения
Right leg back	Правая нога назад	Start with the skip	Начинаем с подскоков
Stretch you hands	Вытяните руки	And the claps	Добавляем хлопки
in front of you	перед собой		
Foot is flexed	Стопа на себя	Down up, down up	Вверх-вниз, вверх-вниз (присесть и выпрямиться на передвижении)
Bring up back leg	Поставим «заднюю»	Reach and	Вытянуть руки вверх и
forward	ногу вперёд	clap-four	хлопнуть в ладоши 4-ре раза
Hands over head	Руки над головой	Chest level	Руки на уровне груди
Lace you fingers	Переплетите	Kick travel	Передвижения с махами
	пальцы	forward (back)	(ногами) вперёд (назад)
Heel out	Ногу на пятку (в	Pull - push -	Движения полусогнутыми
	сторону)	pull	руками в стороны: назад
			(локти)-вперёд-назад
Scissors you	Скрестные	Biceps curl	В и. п. - руки вниз, сгибание
arms	движения руками		руки в локтевом суставе
	(«ножницы»)		предплечьем вверх
Palms to the back	Руки сзади	Two knees, no	Два раза движение коленом
		arms	без рук
Biceps curl	Сгибаем руки для	Step, together,	Шаг в сторону (вправо).
	проработки	to the right	приставить ногу
	бицепсов		
Flex	Сгибаем	Push with the	Выпрямление руки вверх с
		kick	махом ногой
Now foil knee lifts	А теперь	Change the	Меняем движение руками
	максимальное	arms	
	поднимание колен		
Roll it up	Выпрямились, округляя спину	Touch back	Ногу назад на носок
Now get ready for	А теперь	Lunge travel forward	Продвигаемся выпадами вперёд
half knee lifts	приготовились к		
	подниманию колен с		
	неполной		
	амплитудой		
	(половина)		
Squat position	Положение	Toes straight	Носки точно вперёд
	полуприседа	ahead	
Take the arms up	Поднимите руки вверх	Hips tout under	Ягодицы напряжены
Arms to the	Руки вверх (в	Feel the stretch	Почувствуйте растяжение
ceiling	потолок)	in the low calf	нижней части голени и
		muscle and in	широчайшей мышцы спины
		the «lat». in	по сторонам вашей спины
		the sides of your back	
Suring, suring,	Руки в одну сторону,	Reach up	Потянулись вверх
circle	в другую и круг		

Knee soft	Колени мягкие (слегка согнуты)	Bent the standing leg	Согните опорную ногу
Half squat	Полуприсед	Big steps	Широкие шаги
Shoulder shrug	Поднимаем плечи	Feel the stretch	Почувствуйте растяжение
		across your chest	мышц груди
Lift and down	Поднять и опустить	Step slowly	Шагаем медленно
Come up	Выпрямились	Elbows shoulder's high	Локти на высоте плеч
Flex you feet	Согните стопы на себя (в положении сидя)	Very graceful	Очень грациозно
Lower your knee	Опустите колено	Touch the heel down	Опускаем пятку на пол
Point	Стопа вытянута	Slow head circle	Медленный полукруг головой
Alternate biceps Curl	Поочерёдное сгибание рук в локтевом суставе	Head up	Поднять голову
Hamstring curl	Сгибание ноги назад в коленном суставе	Come over on your back	Легли на спину
Follow my arms	Следите за моими руками	Arms down and in	Руки в стороны-вниз и перед собой
		Get down	Приседаем ниже (на ходьбе)