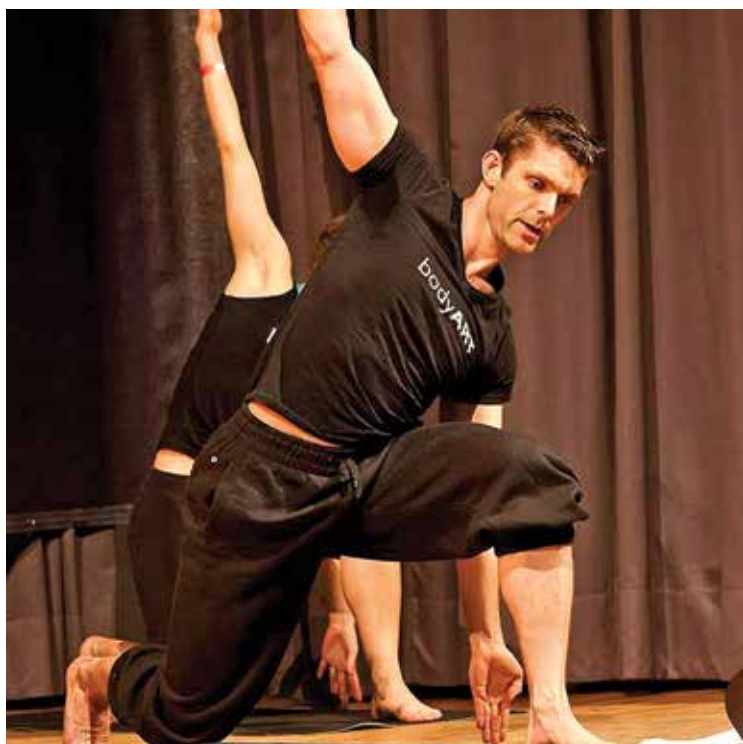




ФИТНЕС-ИДЕЯ: bodyART*

Фитнес в спа-комплексе LUCIANO – это всегда нечто необыкновенное. Причем в буквальном смысле. Справедливо полагая, что тренировки должны быть удовольствием, вдохновением и открытием, здесь постоянно внедряют новые, необычные направления фитнеса. Одна из последних новинок – эксклюзивное направление bodyART, функциональная тренировка, позволяющая развивать одновременно тело, душу и разум.



Айдар Бабаев

Международный тренер bodyART, сертифицированный инструктор групповых программ по фитнесу и аквафитнесу, персональный тренер.

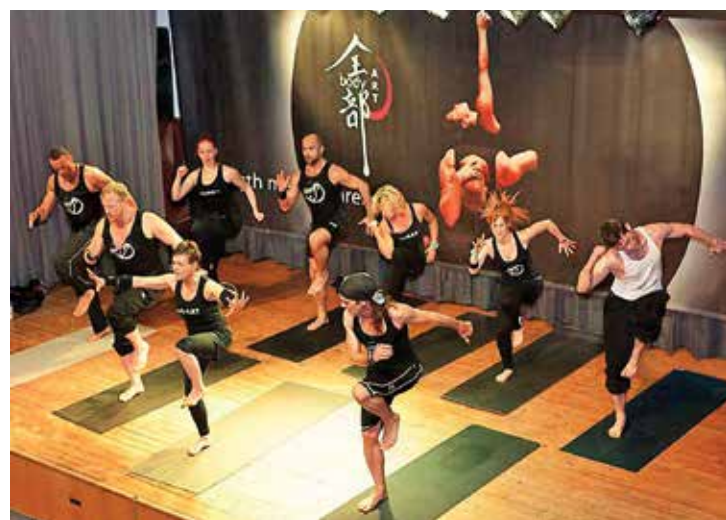
Что такое bodyART?

BodyART – это новое направление в фитнесе. Уникальная система тренировок была разработана в 1994 году, а в России стала доступной лишь с позапрошлого года. В Казани и Татарстане первыми приобщиться к высокому искусству тела (а именно так переводится название направления) смогли гости спа-комплекса LUCIANO. Этот вид фитнеса оптимален для тех, кто, заботясь о красоте тела, не забывает о гармонии души и ясности сознания, поскольку тренировки bodyART направлены на разностороннее развитие личности человека – от укрепления мышц до гармонизации внутреннего мира.

Как проходит занятие?

Тренировка bodyART длится ровно 55 минут. И скучать в это время не приходится – занятие очень интересно структурировано. Оно делится на пять частей в соответствии с пятью стихиями – земля, дерево, огонь, металл, вода – и состоит из различных упражнений и практик. Некоторые из них вдохновлены йогой, другие являются совершенно оригинальными. Спокойная разминка здесь сменяется более активным темпом и ритмом, скрутки для позвоноч-

ника и нагрузки на разные группы мышц – тренировкой силы и сознания. Самой активной фазой является «огонь», а завершает тренировку краткая медитация, позволяющая расслабиться и понять, какую работу за это время совершило твое тело. Степень подготовленности учеников может быть разной, высокий уровень изначальной тренированности для bodyART необязателен. В любом случае этот вид фитнеса принесет и пользу, и удовольствие.



В чем уникальность bodyART?

Прежде всего, в огромных возможностях. Тренировки bodyART разработаны таким образом, чтобы одновременно развивать все группы мышц, укреплять суставы и позвоночник, тренировать силу, выносливость, гибкость и баланс тела, души и разума. «Изюминкой» bodyART является внимание к дыханию – даже музыка на занятиях подобрана так, чтобы дышать в нужном темпе и ритме. Таким образом, во время одного занятия человек получает и силовую, и кардионагрузку, и растяжку, и спокойствие, сосредоточенность и умиротворение во время финальной медитации. А столь разносторонние цели обеспечивают в итоге прекрасный комплексный результат.

