

# МЕСЯЦ ДО ПЛЯЖА ПРО ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КОНСТАНТИН ЗАБОЛОТНЫЙ

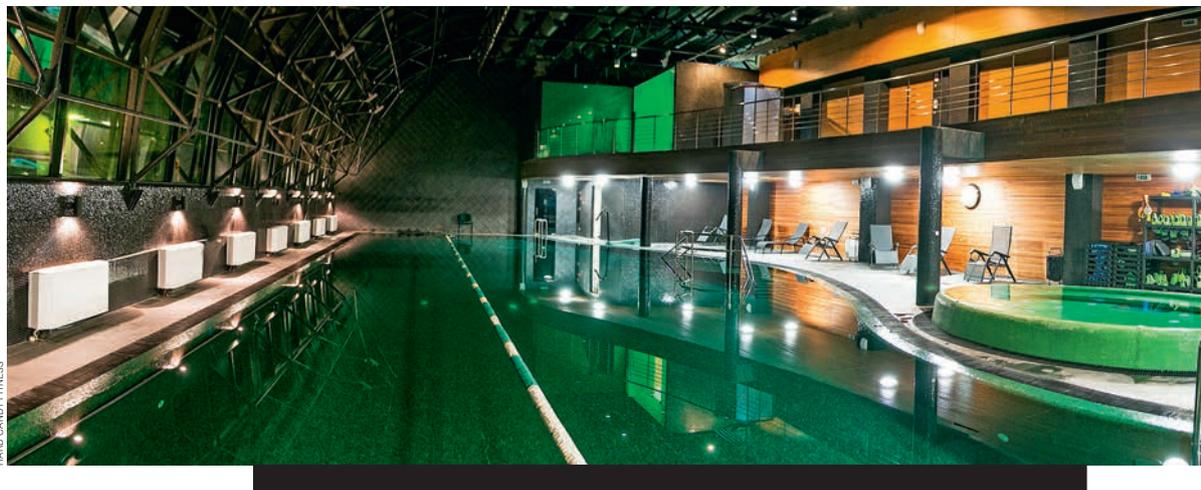


С наступлением пляжного сезона всегда возникает множество вопросов: сколько новых плавок или купальников понадобится, какие новейшие средства для или против загара появились и как экстренно подготовить себя к выходу в море или к бассейну в плавательном снаряжении. Пожалуй, именно последний вызывает всегда больше мучений: опомнившись за месяц, сложно представить, что можно превратить все эти полуночные пирожные, нашедшие свое место на теле, в то, что не будет пугать ни окружающих, ни вас самих. Понятно, что чудес — как по взмаху волшебной палочки — не случится. Но месяц — это тот минимальный срок, который может помочь изменить внешний вид в лучшую сторону.

Одним из немногих фитнес-клубов, предлагающих широкий выбор методик по превращению любого тела в идеальное в кратчайшие сроки, стал Hard Candy Fitness, открытый в Москве и Санкт-Петербурге, концепцию которого разработала певица и общественный деятель Мадонна. Эта концепция не так сложна: известный всеми принцип «движение — это жизнь» доведен здесь до абсолюта. А методики тренировок разработаны так, что задействуют максимальное количество групп мышц (так называемые функциональные тренировки), причем все — авторские разработки, которые не встретишь больше нигде. В российских клубах Hard Candy Fitness представлено все многообразие оборудования для функционального тренинга, залы оборудованы самой современной линейкой силовых и кардио-тренажеров, а грамотный тренерский состав предложит персональные тренировки или составит программу, которая будет отвечать целям и задачам с учетом особенностей организма, возраста, ритма и образа жизни делового человека.

Тренеры клуба отмечают, что для достижения результата этот месяц до пляжа нужно тренироваться под наблюдением инструкторов: именно так достигается максимальная эффективность занятий, ходить желательно не только на индивидуальные (они хороши в самом начале), но и групповые тренировки, а также по возможности следует правильно питаться (низкоуглеводная диета с отсутствием приемов пищи поздно вечером или ночью). Новичкам советуют начинать с программы Virgin Cardio. Это занятие в фитнес-клубе состоит из двух частей. Во время первой инструктор проходит с вами основные движения из базовой аэробики, во время второй проводится силовая работа.

Этот тренинг идеально подходит для тех, кто только начал постигать азы фитнеса. К нему неплохо добавить занятие с тренажером DISQ, разработанным голландскими конькобежцами. Тренинг объединяет силовые и кардиоупражнения, направлен на развитие всех физических качеств, задействует все группы мышц и способствует активному жиросжиганию. Занятия открыты для посетителей с любым уровнем подготовки за счет индивидуальной настройки тренажера. Отличные результаты дают и групповые тренировки Shredded, где при работе над мускулатурой используется силовое оборудование: разные по весу штанги, различные амортизаторы (силу сопротивления в них определяют по цвету), отягощения различных весов



концепция не так уж сложна: известный всеми принцип «движение — это жизнь» доведен здесь до абсолюта

(их выбор напрямую зависит от вашего физического состояния и уровня подготовки). Engine представляет собой современную версию силовой тренировки с использованием специальной штанги.

Во время занятия инструктор дает кардиоупражнения высокой интенсивности. Тренинг выстраивается таким образом, чтобы была максимально задействована вся мускулатура. Подходит он только людям с высоким уровнем подготовленности. Ритмичная программа Ballast Ball WO рекомендована только для давно тренирующихся. На уроке спортсменам предлагают упражнения, развивающие координацию и равновесие. Выполняют их с помощью прозрачного мяча (BOSU Ballast Ball), который наполнен песком, светящимся в темноте. Во время такого тренинга укрепляются брюшной пресс, мускулатура на руках, в верхней части тела, развиваются сила и стабильность. Урок Pro Athlet — это занятие, построенное на методиках тренировок профессиональных атлетов, включающее упражнения из таких видов спорта, как тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика, легкая атлетика. Урок направлен на развитие всех основных физических качеств, необходимых человеку для ведения активного образа жизни, усиления общего тонуса и противостояния стрессам.

Высококласные тренеры Hard Candy Fitness смогут научить и несложному комплексу упражнений, который поможет поддерживать тело в тонусе и на отдыхе без изнурительных походов в спортзал. В день они советуют посвящать себе не менее 15 минут (можно и больше), часть этого времени необходимо тратить на легкую разминку, а другую — на выполнение статических упражнений вроде планки, которые помогут сохранить результат, достигнутый за время занятий в клубе.