

Бодрый день

Что делать, чтобы вернуть энергию и тонус

Дарья Козачок

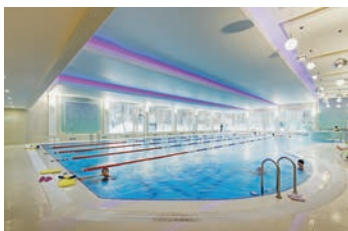
НЕОБЫЧНЫЙ фитнес, эффективные процедуры, витамины, гаджеты и средства для ухода за кожей и волосами — все это поможет взбодриться, поднять настроение и отлично выглядеть.



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «WORLD CLASS ТАГАНСКИЙ»



ПРЕДОСТАВЛЕНО WORLD CLASS



БАССЕЙН В ФИТНЕС-КЛУБЕ X-FIT

Спортивные программы

Новые интересные форматы тренировок — лучший способ перестать наконец пропускать спортивные занятия.

Trib3

Если вид беговой дорожки и велотренажера больше не вдохновляет на спортивные подвиги, записывайтесь в bootcamp-студию Trib3 на настоящий фитнес-хардкор. Вас ждет мощная круговая тренировка с элементами кроссфита в атмосфере ночного клуба: темное помещение, диско-свет, оглушительная музыка, а в плейлисте — самые модные треки с первых строчек мировых чатов. Кроме ударной проработки всех групп мышц в студии есть тренировки для определенных областей тела: ног, пресса, плечевого пояса. Что бы вы ни выбрали, тренеры обещают, что за часовое занятие сгорит около 1000 калорий. А в баре с фирменными спортивными коктейлями можно будет быстро восстановить силы после тренировки.

World Class

Появления фитнес-платформы Reaxing в России ждали давно, и пока единственное место, где она представлена, — клуб «World Class Таганский». Изобретение итальянских специалистов, Reaxing состоит из трех «станций»: пружинящей платформы, дестабилизированной штанги с наполненными водой дисками и интерактивной стены. С последней и начинается тренировка: инструктор включает таймер, а перед вами задача — коснуться двух точек на полу и стене определенное количество раз. На шаткой платформе-пружине и с «водяной» штангой выполняют знакомые всем упражнения — становая тяга, приседания, выпады, только за счет дестабилизированного оборудования они становятся гораздо сложнее. Важная деталь: платформа Reaxing универсальна и подходит не только опытным спортсменам, но даже людям, восстанавливающимся после травм и операций.

X-Fit

Сеть фитнес-клубов предлагает водную программу #Aquaflat. Занятия проходят в бассейне на надувных плотках, а комплекс упражнений разработан с целью развивать одновременно координацию, гибкость, силу, ловкость и физическую выносливость. На протяжении 45 минут приходится в буквальном смысле держаться за воздух: одно неверное движение — и падение в бассейн неизбежно. Зато в работу вступают мышцы-стабилизаторы, которые в обычной жизни, как правило, бездействуют. Периодически тренировать их очень важно, ведь как раз благодаря им мы удерживаем равновесие и группируемся, например, при резкой остановке вагона метро. Кроме практической пользы у занятий #Aquaflat есть еще один весомый плюс — на них весело, это настоящее спасение от осенней хандры. Сейчас тренировки проходят в «X-Fit Фьюжн», а скоро программа будет доступна и в других клубах сети.