ТЕХНИКА И ФИЛОСОФИЯ УДАРА

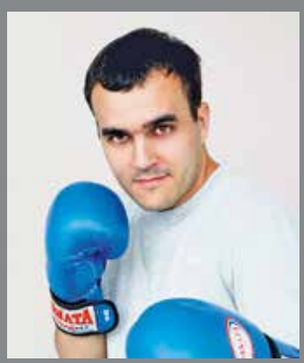
Постижение искусства боя позволяет укрепить здоровье, развить ловкость, координацию, силу, выносливость, расширить свое сознание, открыть в себе новые возможности и приблизиться к физическому и духовному совершенству. Именно на таком уровне преподаются эти дисциплины в Студии боевых искусств фитнес-клуба спа-комплекса LUCIANO.

Айдар Бабаев,
инструктор групповых программ на воде и суше, финалист конкурса «Лучший инструктор России WWIC-2013», г. Москва

Актуальное сегодня направление тай-бо – это оригинальный микс тхэквондо, бокса и аэробики. Несмотря на свою принадлежность к единоборствам, данный вид спорта совершенно не агрессивен, его главная цель – развить физическую форму и научить самообороне. Если вас и поставят в пару, то не для жесткого спарринга, а для того чтобы разучить новый элемент или сделать растяжку. Тренировкам по тай-бо свойствен довольно напряженный темп и ритм – это позволяет хорошо проработать все группы мышц, потратить немалое количество калорий, получить эффективную нагрузку. Кроме этого, на занятиях вы научитесь держать баланс – это развивает координацию – и правильно дышать, что гарантирует прилив хорошего настроения и отличное самочувствие. А общим итогом занятий станут подтянутое тело, упругие сильные мышцы и высокий жизненный тонус. Кстати, тренировки тай-бо могут проходить не только на суше, но и в воде!

Диас Кадыров,
инструктор водных программ, плавания и водного поло, кандидат в мастера спорта по плаванию, 1-й разряд по водному поло

Аква-бокс – программа с использованием кикбоксерских груш в бассейне – появилась сравнительно недавно, но быстро стала популярной в мире и в России. На этих занятиях воссоздаются движения различных боевых искусств, только выполняются они… под водой. Это позволяет безболезненно для организма дать хорошую нагрузку на все группы мышц, причем совершенно безопасно – интегрированное в тренажер устройство «Система антишок» защитит от микротравм, характерных для боевых видов спорта. Вода также смягчает резкость ударов, зато позволяет тренироваться эффективней (известно, что тренировка ударов в воде впоследствии повышает их силу и скорость на суше). Вода создает сопротивление движениям, поэтому на тренировках расходуется больше калорий. В результате занятий аква-боксом вы получите крепкое, стройное тело, сильные мышцы, прекрасное самочувствие и уверенность в себе!



Рустам Кадермятов,
тренер студии боевых искусств, мастер спорта по боксу и кикбоксингу, обладатель призовых мест турниров по восточным единоборствам

Muay Thai (тайский бокс) – спорт для тех, кто хочет стать сильным, научиться защищать себя и близких, получить драйв и яркие эмоции. Не зря его называют «боем восьми конечностей» – это довольно жесткий вид спорта, в котором удары наносятся не только кулаками и ступнями, но и локтями, голенями, коленями, причем с большой силой и скоростью. Овладеть таким искусством непросто, но оно того стоит! Более привычными в этом смысле являются классический бокс, где удары наносятся двумя руками, и более агрессивный кикбоксинг, позволяющий задействовать также ступни, колени и локти. Все эти боевые искусства укрепляют тело, тренируют мышцы, развивают силу и ловкость, воспитывают силу духа, целеустремленность, способность к стратегическому мышлению. Все это, в конечном счете, дает не только бодрое самочувствие, но и совершенно особое самоощущение уверенности в себе и в своих силах. Вы поймете, что вам все по плечу!

LUCIANO
SPA • FITNESS • BEAUTY CLINIC • HOTEL

г. Казань, ул. Островского, 26, тел.: (843) 2-000-987, www.luciano.ru