

# О НАС

**ФИТНЕС СТУДИЯ** медицинского центра доктора Пасенова заботится о Вашем здоровье и приглашает Вас заниматься с нами спортом!

Здоровый образ жизни начинается с правильного питания и поддержания мышц в тонусе. Не важен возраст и степень физической подготовки. **Главное — это желание изменить свою жизнь к лучшему.** Начните свой путь к здоровому и красивому телу прямо сейчас!

**ФИТНЕС СТУДИЯ** медицинского центра доктора Пасенова предлагает своим клиентам комфортные залы для тренировок, а так же оздоровительный комплекс программ, упражнений и занятий, которые способны не только изменить форму тела к лучшему, но и закрепить достигнутый результат на долгие годы.

У нас есть –

- **Оздоровительная йога 50+**
- **Хатка Йога**
- **Йога для беременных женщин**
- **Йога – «здоровая спина»**
- **Суставная йога**
- **Аштанга –йога (более продвинутый уровень)**
- **Стретчинг MFR**
- **Aerobic power**
- **Фитболл ABC**
- **Функциональная силовая тренировка**
- **Combat mix – кардио тренировка с элементами боевых искусств**
- **Фитнесс для детей**
- **Услуги и консультации индивидуального тренера**

Выбирайте программу по душе! **Первое пробное занятие БЕСПЛАТНО!** У нас вы сможете максимально эффективно скорректировать свое тело и получить удовольствие от тренировок!

Тренировочные программы и оборудование адаптировано специально для взрослых и детей и сделают посещение фитнеса полезным и увлекательным. Мы подарим вам радость от занятий и поможем выглядеть привлекательно!

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА 50 +

*«Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он, либо стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика его была настойчивой". Хатха-Йога-Прадипика*

**Только в медицинском центре доктора Пасенова – впервые в городе создана уникальная группа для лиц, старше 50 лет, желающих восстановить свои жизненные силы, возродиться и наполниться энергией!**

*Шри Б.К.С.Айенгар говорит, что старость начинается тогда, когда мы теряем подвижность суставов. Иными словами, пожилой человек – это не тот, кому за 50, а тот, кто начал ощущать, что его организм ослаб.*

**Оздоровительная йога** — это инструмент, с помощью которого можно контролировать своё психофизическое состояние, не допуская вмешательства болезней и старости. Цель занятий — это профилактика, которая лучше и дешевле чем лечение и в человеческом и в экономическом плане.

Все городские жители страдают от стресса. Именно он — один из главных факторов развития многих заболеваний. Занимаясь в группе оздоровительной йоги, любой может научиться не поддаваться стрессу, живя полноценной жизнью.

Выбрав группу оздоровительной йоги, вы обретёте не только физическое здоровье, хорошую осанку и гибкость, но и душевное равновесие.

В этом классе мы будем делать упражнения, направленные на общее оздоровление, на мягкую и глубокую перестройку тканей и органов тела, и общую балансировку. Здесь мы научимся глубоко расслабляться на всех уровнях, правильно двигаться, эффективно управлять своим телом, координировать движение тела-дыхание- внимание. Так же этот класс показан тем, кто, например, реабилитируется после травм, имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом и внутренними органами, и вообще есть вопросы по здоровью — давление, хроническая усталость, плохой сон и так далее.

## **Что даст занятие:**

- уменьшится боль, дискомфорт, ограничение подвижности
- улучшится координация движений
- сбалансирется мышечный тонус
- расслабятся спазмированные мышцы
- улучшится функция внутренних органов
- появится навык расслабления
- разгрузится нервная система

— появится ресурс и энергия

Будьте уверены, что, занимаясь йогой регулярно, вы сделаете своё тело красивым, гибким, выносливым и здоровым, а ум — спокойным и уравновешенным.

### **О чем необходимо помнить, занимаясь йогой в пожилом возрасте**

В пожилом возрасте следует быть предельно аккуратным на занятиях. Если в 20-30 лет ученик может отчасти компенсировать ошибки преподавателя своим здоровьем, то в 50-60 лет такой возможности у него нет. Поэтому следует обратить особое внимание на выбор опытного инструктора, знакомого со спецификой организма людей старшего возраста.

Основная цель классов – научиться расслабляться в любом положении – сидя, лежа, на ногах, на голове. Ведь если сознание спокойно – расслабит и тело.

Пожилые люди имеют важное преимущество перед молодыми йогинами – их способность к концентрации гораздо выше, а она является обязательным условием полноценной практики.

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом и сообщить инструктору о всех хронических заболеваниях и недугах.

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница 10.00 — 11.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# ХАТКА ЙОГА

**Хатха-йога** — самое универсальное, а потому и самое распространённое направление йоги в фитнес-клубах.

Как правило, хатха-йога рекомендована новичкам, так как, с одной стороны, включает полноценную работу над всем телом, а с другой — не требует углубления в религиозный аспект. Занятия хатха-йогой прежде всего меняют внутренний мир человека: более глубокое ощущение тела позволяет лучше контролировать мысли.

Термин "Хатха" имеет глубокий философский смысл: "Ха" — Солнце (мужское начало), "Тха" — Луна (женское начало). Йога на санскрите означает "союз", "единение". Хатха-йога — это древняя система, помогающая привести в единство и гармонию противоположные начала, существующие в человеке.

## **Занятие по хатха-йоге включает в себя:**

- асаны (позы), помогающие сохранять своё тело здоровым, красивым и сильным;
- пранаямы (дыхательные упражнения), которые научат регулировать дыхание и контролировать эмоции;
- концентрацию внимания, помогающую успокоить ум и направить энергию в конструктивные каналы для духовного роста человека;
- медитацию (расслабление, релаксацию), дающую возможность услышать себя "настоящего".

Основной аспект хатха-йоги — это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также точку/место в теле, куда должна быть направлена концентрация внимания.

Выполняя асаны, самое главное не забывать, что не надо прилагать сверхусилия, не должно быть дрожи в теле. Находиться в асане, должно быть комфортно и приятно. Приятные ощущения в то время когда вы находитесь в асане, признак того, что энергия свободно течет через ваше тело, оздоравливая и омолаживая его. У некоторых асан есть противопоказания к выполнению, поэтому при наличии серьезных заболеваний рекомендуется заниматься с профессиональным тренером.

Уникальной особенностью методики хатха-йоги являются упражнения, стимулирующие гормональные железы и осуществляющие массаж внутренних органов. Стимуляция гормональной системы позволяет поддерживать эмоции в балансе, что в свою очередь способствует позитивному восприятию мира. Йоги считают, что болезни являются следствием неправильного распределения жизненной энергии в организме (праны), а выполнение асан (как и выполнение одних лишь пранаям) ведёт к правильному течению праны в организме, что и является способом излечивать болезни, как физического плана так и психического. В дополнение к физическим упражнениям хатха-йога включает также методы очищения организма и устанавливает принципы здорового питания.

**Необходимо отметить, что заниматься хатха-йогой может каждый.** Ограничений по возрасту и здоровью нет. Хатха-йога помогает обрести полноценное здоровье, используя скрытые резервы собственного организма, и своими силами добиться исцеления, красоты и молодости тела. Занятия хатха-йогой укрепляют и успокаивают нервную систему, снимают стрессы и напряжение. Хатха-йога — это искусство полноценного отдыха и расслабления всего организма, поскольку только в расслабленном состоянии к нам приходит покой ума.

Практика асан важна на этом пути. Необходимо знать для чего мы практикуем, и понимать, что в любой асане даже самой простой, как и во всем в жизни заложен смысл.

На занятии мы осваиваем базовую программу: позы стоя, которые делают тело сильнее, улучшают осанку и гибкость, позы на укрепление спины, ног и рук, прогибы назад, наклоны и скрутки. Освоение перевернутых поз способствует омоложению организма, регулирует работу эндокринной системы и повышает иммунитет, дает эмоциональное равновесие.

В результате освоения базовой программы Вы улучшаете свое здоровье, избавляясь от боли в теле. Кроме того, учитесь через практику осознавать каждую часть вашего тела и все тело как единое целое.

Переход на следующий уровень обусловлен Вашими индивидуальными особенностями и регулярностью практики.

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: вторник, четверг, суббота 10.00 — 11.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Самая распространенная ошибка беременных женщин — осознанное ограничение физической активности на протяжении всех 9 месяцев. Беременность — это естественный процесс, а не болезнь. Конечно, необходимо соблюдать осторожность, избегать переутомления, занятий травмоопасными видами спорта. Но умеренная нагрузка на мышцы и суставы не может причинить вред плоду, а, наоборот, будет только способствовать его полноценному развитию. Йога для беременных - это тренировка организма к предстоящему серьезному испытанию – родам. Укрепляется позвоночник, мышцы приобретают эластичность, появляется навык правильно тужиться и расслабляться, исчезают боли в спине из-за смещенного центра тяжести, улучшается растяжка. Занятия адаптированы именно для будущих мам и позволяют в той форме, которой вы сегодня находитесь, подготовить себя и малыша к нагрузкам, предстоящим Вам во время рождения.

- Дыхательные упражнения йоги для беременных удивительно похожи на дыхание во время родов. Приобретенный полезный навык правильно дышать спасет будущую маму от разрывов, увеличит объем легких, а это обогатит кровь кислородом и минимизирует риск возникновения гипоксии у ребенка.
- Занятия йогой во время беременности стимулируют работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, иммунной и выделительной систем организма. Йога – способ избавиться от отеков, токсикоза и варикозного расширения вен.
- Благодаря йоге происходит нормализация гормонального баланса, избавление от депрессии с меланхолией, обретение гармонии.
- Йога для беременных – лучший способ предупреждения набора лишнего веса. Занятия йогой во время беременности помогут быстрее вернуться в форму после родов.

Занятия под красивую спокойную музыку, проходят бережно, комфортно, с учетом срока беременности, физиологических особенностей организма будущей мамы и её физической подготовки.

**Ведёт занятия: Светлана Лавренова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница 10.00 — 11.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# ЙОГА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Программа «Здоровая спина» — это комплексная система упражнений, направленных на оздоровление позвоночника, укрепления мышечного корсета и выравнивание осанки. Даже после нескольких занятий вы сможете ощутить необычайную легкость во всем теле, улучшение самочувствия.

В основе метода лежат упражнения лечебной физкультуры, принципы йоги и пилатеса для повышения гибкости тела, которые в комплексе дают превосходный результат. Сегодня это один из наиболее эффективных способов добиться идеальной осанки, избавиться от последствий сидячего образа жизни в виде болей в спине и ногах, чрезмерного напряжения или слабости мышц спины, поясницы и шеи, а также от частых мигреней.

## Эффективность и польза программы

Фитнес программа «Здоровая спина» поможет скорректировать осанку, снять напряжение в пояснице и шее, будет способствовать общему оздоровлению организма. Специально разработанный комплекс упражнений направлен на постепенное растяжение, расслабление, укрепление и коррекцию позвоночника и мышц спины.

Благодаря регулярным тренировкам вы сможете получить результат на длительное время, повысить свою выносливость, развить гибкость и улучшить состояние опорно-двигательного аппарата. Кроме того, при помощи данного вида гимнастики вы сможете избавиться от стрессов и снять эмоциональное напряжение.

Убедиться в эффективности программы легко — достаточно записаться на курс Йога «Здоровая спина»

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница 19.00 — 20.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# СУСТАВНАЯ ЙОГА

Суставная Йога — это комплекс упражнений, асаны и пранаямы развивающие гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития.

Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет спину, живота, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы, омолаживает весь организм.

Кроме того, суставная йога дает и психологический эффект: повышает жизненный тонус человека, улучшает его настроение и потенцию, дает прилив бодрости и активности, устраняет меланхолию. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Выполнять комплекс могут и взрослые, и дети. Для детей до 16 лет занятия следует проводить с учетом особенностей детского организма (сокращение времени занятий, дозирование нагрузки, использование игр и т. д.)

Людам с ослабленным здоровьем — при гипертонии, гипотонии, при заболеваниях суставов, щитовидной железы и т. п. — делать упражнения надо осторожно (особенно вначале), в замедленном темпе, руководствуясь своим самочувствием.

Все упражнения выполняют повернувшись лицом на Север. На первых порах упражнения мышечно-суставной гимнастики целесообразно выполнять перед зеркалом с открытыми глазами. В дальнейшем глаза можно закрыть для лучшего сосредоточения. Дыхание — только через нос, кроме особо оговоренных случаев.

При занятиях суставной йогой необходимо следить за правильной осанкой — при прямом положении корпуса шея, спина и голова должны составлять одну прямую линию.





# АШТАНГА ЙОГА

**Основатель: Шри Кришна Паттабхи Джойс**

Термин «аштанга» означает «восемь основ» и восходит к восьми основным принципам этого вида йоги. Это динамическая практика, состоящая из последовательностей асан, которые плавно переходят одна в другую через виньясы (последовательности движений, сопровождаемые дыханием). Для всех поз установлено определенное количество виньяс. Виньясы сильно разогревают тело, заставляют кровь бурлить, что способствует очищению внутренних органов и самой субстанции от загрязнений и токсинов. Благодаря тому, что значительно усиливается приток крови к тканям и суставам, выполнение асан становится более комфортным и безболезненным. Одновременно выполняются пранаяма (специальное дыхание) и бандхи («энергетические замки», то есть напряжение и сжатие определенных частей тела). Кроме того, параллельно нужно концентрировать взгляд на различных зонах тела (эта техника называется «дришти»). Во время практики следует стремиться к спокойному, медитативному состоянию ума. Таким образом, упражнения аштанга йоги связывают воедино тело, дыхание и внимание.

**Занятия Аштанга Виньяса йогой помогут** набрать отличную спортивную форму, направить в нужное русло избыточную энергию, что чрезвычайно важно в подростковом возрасте. Вместе с тем Аштанга Виньяса йога приносит успокоение ума, разрешение внутреннего конфликта и, соответственно, возможность услышать себя и окружающих. Аштанга Виньяса йога предполагает очищение нервной системы и органов восприятия. Органы чувств не обучены концентрации, внимание хаотично, а тело находится во власти дурных привычек и лени. Однако благодаря постоянной практике Аштанга Виньяса йоги можно научиться их контролировать.

**Правильно подобранная программа обучения основана** на поэтапном внедрении в личную практику всех составляющих и тонких нюансов стиля. Это позволяет постепенно расширять диапазон асан, а новичкам избежать травм и сильных физических нагрузок. Традиционно занятие начинается с пения мантры, затем ученики выполняют комплекс Сурья Намаскар. В продолжение всей практики поддерживается Уджайи (победоносное дыхание) вместе с легкой уддияна-бандхой. Класс для начинающих отличается несколько замедленным темпом и более подробными объяснениями. Новички не выполняют полностью первую серию, которая состоит из 90 поз. Они доходят только до Навасаны, после которой приступают к заключительному блоку. В заключительный блок входит стойка на голове (Ширшасана).

**Кто может практиковать Аштанга Виньяса йогой:** поскольку в аштанга виньяса йоге асаны выполняются в довольно высоком темпе, этот метод больше подходит для молодых и здоровых людей.

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: суббота 10.00**

# ФИТБОЛ

**Фитбол** создан в 1960 году в Европе и назывался швейцарским мячом, потому что впервые его начали использовать швейцарские врачи в качестве приспособления для физической реабилитации. Первые упражнения с использованием фитбола были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой. Ведь это помогает разнообразить тренировку и сделать ее приятной, тем более что фитнес мяч подходит как для молодых, так и для пожилых людей.

## **Какую же пользу приносят упражнения с фитболом?**

Упражняясь с мячом, укрепляется сердечная мышца, улучшается работа по кровоснабжению всех органов тела и нормализуется кровяное давление.

Также, когда вы тренируете одну группу мышц, другая помогает поддерживать равновесие, таким образом, вы быстрее повышаете тонус. Фитбол помогает развить гибкость. Вы можете делать с помощью мяча эффективные упражнения на растяжку спинных и брюшных мышц. Мяч незаменим, когда вы делаете упражнения на брюшной пресс. Он позволяет задействовать самые глубокие мышцы пресса.

Из-за сидячего образа жизни многие люди страдают болями в спине. Если использовать фитбол в качестве стула, то можно уменьшить нагрузку на спину и избавиться от боли в мышцах спины. Этот мяч рекомендуют использовать беременным женщинам, для снятия стресса и помощи перед родами. Иногда занятия проходят так весело, что дамы, ждущие рождения детей забывают о боли при помощи смеха.

Фитболы бывают разных размеров и выдерживают вес до 300 килограммов. Чтобы правильно выбрать мяч, нужно на него сесть, согнув колени под прямым углом. Если бедра будут параллельны полу, значит, это ваш размер. И вам совсем не нужно быть в хорошей физической форме, чтобы тренироваться с помощью мяча, а результаты будут поразительны. Если вы хотите разнообразить и сделать ваши тренировки эффективнее, то фитбол - это то, что вы ищете. С ним легко быть в форме круглый год!

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: вторник, четверг, суббота 11.30 — 12.30**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# AEROBIC POWER

**AerobicPower (Силовая Аэробика)**- интервальная тренировка направленная на проработку почти всех основных групп мышц - верхнего плечевого пояса, живота, бедер и ягодиц.. Тренировка состоит из чередующих блоков: аэробный блок высокой интенсивности сменяется силовым блоком направленным на укрепление определенной группы мышц.

Аэробик Повер — жиросжигающая смесь классической аэробики, степ-аэробики и силовых упражнений!

**Результат?** Приводим мышцы в тонус, запускаем в своем организме ускорение обмена веществ, увеличиваем нагрузку на сердечно-сосудистую систему -получаем удовольствие от движения — чувствуем себя прекрасно!

Основу занятий обычной аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений. Как правило, в роли отягощений выступают гантели небольшого веса, не превышающего 10 кг. Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Силовая аэробика имеет схожую с прочими занятиями аэробикой схему тренировки. В течение первых 5-10 минут происходит разминка, после нее переходят к основной части. Программу для всего тела начинают с ягодиц и ног, затем тренируют плечи, руки и спину, после этого идет проработка пресса. Однако последовательность может варьироваться. Обычно в уроке применяются выпады, приседания с различной постановкой ног, всевозможные скручивания и жимы, а также наклоны.

**Чего можно достичь?** Силовая аэробика поможет одновременно справиться с двумя задачами: привести в тонус мышцы, а также избавить вашу фигуру от лишнего жира. После 25 лет мы естественным образом теряем мышечную массу. Результатом этого становится замедление обмена веществ, появление «апельсиновой корки», рыхлость тела. Занятия силовой аэробикой не помогут нарастить значительный мышечный объем, однако они помогают вернуть тот объем, который был у человека в возрасте 18-25 лет. Не стоит забывать, что основным потребителем энергии являются мышцы, поэтому процесс сжигания жиров происходит как непосредственно на тренировке, так и после ее окончания. Если не лениться, за тренировку продолжительностью один час можно потратить 500 калорий.

## Результаты занятий

Если не будете пропускать силовые тренировки, то уже через 3 месяца отметите у себя:

- Крепкое и сильное тело;
- Рельефные, развитые мышцы;
- Снижение веса;
- Гибкие суставы;
- Внутреннюю и внешнюю гармонию;

- Сильный и здоровый организм.

**Кому полезна силовая аэробика?** Занятия силовой аэробикой рекомендованы тем, кто стремится снизить свой вес или сделать тело более рельефным и плотным.

#### **Противопоказания.**

Популярность силовой аэробики весьма высока. Однако этот вид тренировок отличается травмоопасностью, которой особенно подвержена нижняя часть тела и позвоночник. Занятие достаточно интенсивное, поэтому необходима некоторая физическая подготовка.

Силовая аэробика противопоказана людям, страдающим гипертонией, тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями внутренних органов, варикозным расширением вен, нарушениями деятельности опорно-двигательного аппарата, болезнями суставов.

**Ведёт занятия: Светлана Лавренова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница 19.00 — 20.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# СТРЕТЧИНГ МФР (MFR Stretch)

– это уникальный комплекс специальных упражнений, направленный на **снятие мышечных и прочих зажимов в теле**, а также на избавление от болевых ощущений, улучшение кровообращения и правильный отток лимфы. Этот метод терапии лег в основу остеопатии, а сейчас активно используется в фитнесе, в качестве помощи мышцам, испытывающим силовые нагрузки. На занятии вы будете чередовать силовые и кардио нагрузки с самомассажем, растяжкой и некоторыми элементами из йоги.

Специфика данного вида тренировок видна уже из их названия. Слово «миофасциальный» произошло от «мио» (греч. *μυός* — мышца) и «фасции» (лат. *fascia* (повязка) – применительно к анатомии оболочки, покрывающие мышцы, сухожилия, органы и сосудисто-нервные пучки. Говоря упрощенно, МФР – это мышечно-фасциальное расслабление.

Выполняемые на тренинге специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение в Ваши тренировки занятий МФР позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними головных болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.

Занятия проводятся с использованием медицинских и теннисных мячей, роллов для пилатеса. Занятия МФР подходят как для подготовленных, так и для начинающих.

**Ограничения по состоянию здоровья** для МФР самые общие, т.е. те же, что и в целом для занятий фитнесом (высокая температура, все хронические заболевания в стадии обострения, психические заболевания, сахарный диабет, злокачественные опухоли, травмы).

**Ведёт занятия: Светлана Лавренова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница 20.00 — 21.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

## Силовые упражнения

Направляются на увеличение сокращений мышц, набор мышечной массы. Любые виды спорта, связанные с повышенными нагрузками, фактически являются силовыми. Упражнения заключаются в более интенсивных, в сравнении с другими видами тренировок, мышечных сокращениях. Занятия тяжелой атлетикой требуют меньшего количества сокращений, но каждое из них должно быть интенсивным.

Силовые упражнения истощают мышцы уже через 15 или меньшее количество повторов, что в свою очередь позволяет оптимально увеличивать мышечную силу. Также хорошо контролируется выделение молочной кислоты и выведение ее из организма. А это имеет значение для увеличения выносливости и способности бороться с усталостью.

В целом силовые упражнения отличаются от кардиоупражнений в части сжигания калорий, тем не менее, они так же хорошо укрепляют сердце и сосуды. В долгосрочной перспективе силовые тренировки позволяют человеку лучше управлять своим весом, потому что мышцы используют большое количество калорий.

Если взялись за силовые, не бросайте, дайте организму к ним привыкнуть, постепенно станет легче. Тренированное тело лучше сопротивляется усталости даже при высокой интенсивности нагрузок.

## Функциональная тренировка

Обеспечивает силу, подвижность, выносливость и гибкость организма – все то, что нам нужно, чтобы хорошо себя чувствовать, двигаясь по жизни. Упражнения на гибкость и производительность расширяют диапазон движений мышц и суставов. Основные элементы функционального тренинга – это толкание, подтягивание, вращение, ходьба на прямых ногах и на корточках, растяжки, многие позы йоги.

Во время функционально-силовой тренировки прорабатываются все мышцы тела, в том числе мелкие мышцы, мышцы-стабилизаторы. Основное внимание отдается центральной части тела, глубоким мышцам живота и спины.

Целью тренировок является научить человека приспосабливаться к любой ситуации и положению в пространстве, а также укрепить все тело, сделать его гибким и подтянутым.

**Занятия функционально-силовым тренингом способствуют** также укреплению сердечно-сосудистой системы, осанки и тренировке выносливости.

**Кому нужен функциональный тренинг?** Да, в принципе, любому и каждому!

Молодым людям. Функциональный тренинг позволяет более чутко чувствовать свое тело и движения, стать подвижной и приобрести легкость движений. А это пригодится и на танцполе, и во время подвижных игр, и на занятиях в спортивных секциях.

Профессиональным спортсменам занятия функционально-силовым тренингом помогают минимизировать количество травм, повысить эффективность от прилагаемых усилий. Особенно полезны такие тренировки пловцам, бегунам и велосипедистам.

Мамам функциональные силовые тренировки также принесут пользу. Мало того, что мышцы станут крепче, и легче будет поднимать ребенка, коляску или велосипед, так еще и не будет ничего проще, чем поймать падающую кружку и при этом не уронить ребенка из рук. Все дело в балансе и мышцах-стабилизаторах, позволяющих при условии регулярных тренировок в совершенстве владеть своим телом.

Любому и каждому функционально-силовые тренировки помогут укрепить осанку за счет укрепления мышц-стабилизаторов и, как еще говорят, мышечного корсета. А это те мышцы, которые располагаются «под корсетом», если бы мы его надели. То есть мышцы спины, верхнего и нижнего пресса, боковые мышцы. Они как раз и поддерживают наш позвоночник, сохраняя прямой осанку, и защищая позвонки от травм и вывихов при падениях или просто при длительном и утомительном сидении.

Также функционально-силовой тренинг поможет в создании подтянутого и красивого тела. Ведь, как бы то ни было, тренировка эта относится к силовым. А значит, мышцы будут работать и создавать красивый рельеф тела.

**Ведёт занятия: Татьяна Лукашова**

**Время занятий: вторник и четверг 17.00 — 18.00**

**Стоимость: 12 000 тенге**



# ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ

В настоящее время **детский фитнес** приобретает все большую популярность. Детский фитнес — это своего рода спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных единоборств. Группы для занятий детским фитнесом обычно не превышают 15 человек, а обучение происходит в форме игры. Это позволяет ребятам полностью расслабиться и получить удовольствие от процесса.

В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка.

## **Детский фитнес и спортивные секции. В чем разница?**

Детский фитнес и спортивные секции имеют ряд отличий. Во-первых, фитнес более безопасный, получить травму на занятиях практически невозможно. Во-вторых, на детском фитнесе нет такого физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях. Помимо этого на детский фитнес берут всех деток, а вот в спортивные секции нередко бывает отбор по физической подготовке и прочим параметрам. Поэтому занятия детским фитнесом больше подходят для неокрепшей психики малышей, так как дети находятся в равных условиях и могут проявить свой потенциал на занятиях.

## **Какие существуют противопоказания для занятий детским фитнесом?**

Абсолютных противопоказаний для детского фитнеса практически нет. Но если ваш малыш страдает какими-то хроническими заболеваниями, то очень важно правильно подобрать программу занятий, которая укрепит здоровье и не навредит малышу. Например, если ребенок страдает астмой, то из его фитнес программы должна быть исключена аэробика. Вместо нее может быть включено больше занятий йогой. Детям с проблемами позвоночника противопоказаны любые силовые нагрузки, но зато весьма полезны плавание и аэробика.

В любом случае, если ваш малыш страдает хроническими заболеваниями, то любые занятия нужно начинать только после консультации со специалистом, да и составленную инструктором по фитнесу программу разумнее всего согласовать с врачом, дабы не навредить здоровью ребенка.

**Ведёт занятия: Светлана Лавренова**

**Время занятий: понедельник, среда, пятница - 18.00-19.00**

**Стоимость - 7 000 тг**

