Описание программ

Wellness-тренировки (лечебная физкультура) и миофасциальное расслабление

Часто мы сталкиваемся с жалобами клиентов на непонятное напряжение во всем теле, особенно в спине и даже на длительные ноющие боли, снять которые они безуспешно пытаются различными мазями и растираниями. Клиент не в состоянии выполнить амплитудное движение, оно вызывает дополнительное напряжение и боль.

Тренировка проходит впустую. Что же происходит? Все мы — обычные люди, а значит, имеем большой опыт в достижении мышечного дисбаланса, нарушений осанки или травм. Все эти приобретения влияют на состояние мышц, вызывая их неравномерное напряжение при выполнении даже обычных движений. Если же дело доходит до тренировки, а тем более до тренировок, имеющих серьезную цель (нарастить мышечную массу или похудеть), то проблема только усугубляется.

Данная технология — миофасциальное расслабление — помогает снимать мышечное напряжение, не доводя дело до врачей и инъекций. Можно увеличить гибкость мышц и подвижность в суставах за счет улучшения состояния фасций, что поможет вам работать с нужной амплитудой и обеспечит нужную интенсивность занятия, а значит, быстрее приблизит вас к цели!

Woman's Secret — Интимный фитнес
Это — тренировка мышц тазового дна, или лонно-копчиковой мышцы, которая удерживает все органы малого таза. Со слабостью этих самых мышц связана практически вся женская гинекология: опущения, воспаления, опухолевые процессы и даже бесплодие. И, конечно, недостаточно натренированные мышцы — источник большинства сексуальных проблем: от общей неудовлетворенности до полного отсутствия оргазма.

Описание групповых программ

[**Мягкий и оздоровительный фитнес**](http://missfitness.ru/marino/zal-aerobiki/myagkij_i_ozdorovitelnyj_fitnes/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Описание** | **Рекомендации** | **Дополнительное оборудование** |
| **HATHA-YOGA FITNESS YOGA** | Тренировка на развитие гибкости, оздоровление организма, нормализацию психоэмоционального состояния и повышение общего тонуса. Осваивая язык асан, или поз, — статических упражнений для поддержания чистоты и здоровья тела, человек учится быть хозяином своего тела, развивает выносливость, избавляется от разных недугов, вырабатывает иммунитет к различным заболеваниям. Эта система учит также правильному дыханию, оптимальному режиму работы, отдыха, сна. Познавая хатха йогу, можно открыть для себя секреты сохранения на многие годы трудоспособности и жизнерадостности. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту | Кирпичики для йоги, ремни для йоги |
| **STRETCH** | Упражнения на растягивание и расслабление мышц, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу. За счет стимуляции работы мышц во время растягивания, упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **DYNAMIC STRETCH** | Комплекс упражнений включает в себя амортизирующие, медленные движения, которые завершаются удержанием статического положения в конечной точке амплитуды. По сути своей динамические упражнения на растяжку являются ничем иным, как с детства знакомой вам оздоровительной зарядкой. За одним исключением – все упражнения выполняются до ощущения усталости в мышцах и связках, и на максимальной амплитуде. | Для среднего уровня подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **PILATES PILATES BALL** | Система упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Особенно важны эти упражнения для женского организма, поскольку помогают в значительной степени укрепить мышцы пресса, низа спины и таза, что является немаловажным плюсом в период после родов и дородовое время.Занятия являются настолько безопасными, что ее применяют в период восстановления после травм позвоночника. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту | Мячи, гимнастические палки |
| **CALLANETIKA** | Комплекс статических упражнений, во время выполнения которых задействованы все мышцы одновременно. Занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры.В основе калланетики – гармоничное сочетание растяжки и статической нагрузки. Идеальный вариант для тех, кто мечтает о крепком подтянутом теле, но не любит активные физические нагрузки и ведет преимущественно сидячий образ жизни.Источник: http://slimsecret.ru/kallanetika-dlya-pohudeniya.html | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **LADY-FITNESS** | Оздоровительная тренировка для женщин после 40 лет. Физические упражнения на противовозрастных занятиях направлены на улучшение кровоснабжения организма, профилактику остеопороза, остеохондроза, улучшение снабжения кислородом мозга. Движения выполняются плавно, отсутствуют резкие движения, прыжки, удары. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту | Гантели, мячи, гимнастические палки |
| **SOFT FITNESS** | Урок, который поможет восстановиться после родов, травм, укрепить мышцы, подтянуть фигуру тем, кто не может бегать, прыгать или работать с серьезными отягощениями. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **BODY FLEX** | Комплекс упражнения бодифлекса основан на глубоком аэробном дыхании и силовых статических упражнениях. Дыхание по бодифлексу обогощает кровь кислородом, силовой комплекс помогает активному жиросжиганию. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **IZOTON** | Оздоровительная система упражнений с различными режимами мышечного напряжения, приводящая к локальному уменьшению жировой прослойки. | Для среднего и выше уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **WOMEN SECRET** | Система, позволяющая каждой женщине долгие годы находиться в лучшей своей форме. Быстро восстановит состояние интимных мышц и живота после родов, продлит репродуктивный возраст женщины, повысит способность к зачатию, подготовит к беременности и гармоничным родам, поможет справиться с гормональными проблемами, повысить сексуальную чувствительность, а так же сделать женщину единственно желанной для своего мужчины. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту |   |
| **Миофасциальное расслабление** | Комплекс упражнений, расслабляющий и растягивающий мышцы, связки и фасции, что позволяет снять напряжение и увеличить гибкость и подвижность суставов. | Для всех уровней подготовкиБез ограничений по возрасту | Роллы для фитнеса |

[**Танцевальные программы**](http://missfitness.ru/marino/zal-aerobiki/tancevalnye_programmy_v_miss_fitnes/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Описание** | **Рекомендации** |
| **ORIENTAL DANCE tribalfusion** | Хореография трайбл довольно демократична – допустимы любые сочетания движений из различных танцев Востока. Чем «натуральнее» движения, тем лучше. В танцах трайбл заметна некоторая игривость, но основная черта, которая отличает танцы этого стиля – сильные движения рук и царская осанка танцующих.При этом движения акцентируются на движении бедер и живота. Следовательно, костюм для восточных танцев должен быть довольно откровенным и обнажать живот. Так думают многие женщины, и именно из-за этого, стесняясь несовершенства собственных форм, отказываются от занятий восточными танцами. На самом деле, вариантов одежды очень много, и вовсе не обязательно, чтобы живот был открытым. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **STRIP DANCE** | Это самое женственное направление танцевальной аэробики, объединяющей в себе искусство обольщения, микс движений из классической, современной, бальной хореографии и актерского мастерства. Stripdance — танец, который вобрал в себя более двадцати различных стилей - здесь джаз и модерн, элементы классического балета и соблазнительность восточного танца, латиноамериканская страсть и современная раскрепощенность. Акробатические элементы, элементы стретчинга (улучшение гибкости и пластики тела), дефиле, волновых техник и движений современных стилей гармонично комбинируются, развивается хорошая способность координации тела в пространстве. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **ZUMBA** | Танцевальная фитнес-программа , основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Это невероятный микс разных направлений, бешеный ритм и яркая атмосфера! Ощущение, что находишься на каком-то празднике или вечеринке и совершенно не замечаешь, как проходит время и улетают калории! ;)Зумба - идеально подойдет для любого уровня подготовленности. В основе танца лежат базовые движения сальсы, меренге, реггетона, хип-хопа, кумбии. Вы сами сможете убедиться, что изучать зумбу довольно легко и весело. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **LATINA CLASSIC** | Современные латиноамериканские танцы – это настоящий вихрь энергии, зажигательная страсть, воплощенная в движении. Латина традиционно делится на клубную и бальную (последнюю еще называют классической). Клубнаялатина наиболее популярна, поэтому мы и рекомендуем начинать именно с нее. Для этого направления не требуется партнер, здесь каждый может танцевать индивидуально. Этот танец поможет вам раскрыть свою страстную и горячую натуру, выразив всю гамму чувств и эмоций через движения. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **SALSA** | Танец сальса экспрессивен, разнообразен и богат импровизацией, может быть как романтичным, так и очень энергичным! В наши дня латиноамериканские вечеринки становятся все популярнее, и если вы хотите блистать на танцполе с партнером или сольно, тогда скорее присоединяйтесь к нашему обучению. Опытные хореографы поделятся своими секретами выполнения правильной техники и научат вас основам сальсы. Salsa очень естественна и демократична, в ней нет жестких ограничений: любой возраст, вес, телосложение позволят вам танцевать! | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **BODY BALET** | Хореография (боди-балет) для взрослых — это превосходная возможность получить заряд бодрости и сохранять тонус мышц. Для многих Боди-балет еще и великолепный шанс исправить неправильную осанку, попрощаться с болями в пояснице и даже с искривлением позвоночника. И еще, для всех и каждого хореография и боди-балет несут раскрепощение на физическом, а, следует из этого, и на эмоциональном уровне. Боди-балет доступен всем, практически в любом возрасте и с любой подготовкой. Вы поразитесь изменениям, произошедшим с Вами в ходе занятий: тело станет легким, подвижным и гибким, в манерах появится элегантность и утонченность, а главное – уверенность в себе. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **JAZZ MODERN** | Танец для всех любителей современной классики. В джаз модерне с удивительной легкостью сочетаются модерные ломаные движения и классические балетные элементы, прыжки из хип-хопа, трюки из брейка и латино - американские изгибы. То, как эти противоположности сочетаются между собой, выглядит очень гармонично, демонстрируя настроение и внутренний мир самого танцора. Благодаря занятиям джазовым танцем, вы станете более гибкими и пластичными, научитесь двигаться свободно и ярко. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |
| **PORT DE BRAS** | Красиво ходить и танцевать, уменьшить сантиметры на талии и держать спину прямо, сесть наконец-таки на шпагат и при этом уметь управлять своим дыханием - это все даст тебе тренировка PortDeBras. А также поможет тебе по-настоящему расслабиться, снять лишнее напряжение и поднимет настроение на небывалую высоту. Базовыми движениями в Portdebras являются наклоны, потягивания в стороны, приседания, перекаты на ногах и плавные движения руками и ногами. Танец получается энергичным и пластичным. Пор Де Бра (PortDeBras) выполняется под расслабляющий ChillOut. Эта музыка не только создает магическую атмосферу, но и особые условия для течения мыслей. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |

**Силовые программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Описание** | **Рекомендации** | **Дополнительное оборудование** |
| **BODY - SHAPE** | Комплекс упражнений, строго направленный на проблемные участки, создание определенной фигуры Вашего тела, оздоровление организма с помощью специальных занятий. При занятии задействуется мышцы ног, ягодицы и пресс.Система полностью научно обоснована и учитывает физиологические особенности организма. Достоинство этих упражнений в том, что они делают классическую женственную фигуру, выпуклые объемные мышцы при помощи них нарастить невозможно, а вот стать стройнее и грациознее за короткий период времени – пожалуйста. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту | Гантели, бодибары, резиновые амортизаторы |
| **FITBALL** | Поскольку неустойчивый фитбол так и норовит ускользнуть, любые упражнения с его использованием помогают улучшить координацию движений. Тело держится в напряжении в течение всей тренировки и сжигает больше калорий по сравнению с обычными статическими упражнениями. Получается двойная польза: если вы используете фитбол, упражнения как таковые позволяют подтянуть пресс, избавиться от дряблости ягодиц и бедер, а балансировка задействует также и другие мышцы, которым вы обычно не уделяете внимания. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту | Мячи для фитбола, гантели |
| **BS** | Cиловой урок для тренировки силовой выносливости основных групп мышц, как верхней, так и нижней частей туловища.Тренировка построена по типу интервальной, что развивает как мышечную силу, так и выносливость. Оптимальное соотношение той и другой нагрузок позволяет придать телу подтянутость и сократить размер жировой прослойки.Учитывается разный уровень подготовленности клиентов, нагрузка дается таким образом, чтобы каждый мог выбрать оптимальное для него количество подходов и повторов.Body Sculpt способствует развитию мышечной силы, выносливости, формированию пропорций тела. | Для среднего уровня подготовки | Гантели, бодибары, резиновые амортизаторы |
| **LB** | Cиловой урок для тренировки нижней части туловища и мышц брюшного пресса.Уменьшают жировые отложения и корректируют проблемные зоны. Использование в тренировке степ платформы и отягощений позволяет максимально глубоко проработать мышцы живота, ягодиц и ног. | Для среднего уровня подготовки | Гантели, бодибары, резиновые амортизаторы |
| **ABS+FLEX** | Cиловой урок, направленный на тренировку мышц брюшного пресса. Flex — урок на развитие гибкости. Включает в себя статические и динамические упражнения для улучшения осанки и развития гибкости. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |   |
| **HOT IRON** | Cиловой урок для тренировки силовой выносливости и проработки всех основных групп мышц. Урок включает в себя только силовые упражнения со штангой. Каждый музыкальный фрагмент сопровождает проработку какой-либо одной группы мыщц. Отличный фитнес для тех, кто хочет создать себе красивый мускульный рельеф, но при этом скучает в тренажерном зале.Урок направлен на коррекцию фигуры и укрепления мышц. | Для среднего и высокого уровня подготовки | Мини - штанги весом от 2 до 20 кг в мягкой оболочке |
| **IZOTON** | Это научно обоснованная система оздоровительной физической культуры. Изотоническая (статодинамическая) тренировка обеспечивает его высокую эффективность.Цель системы — улучшение самочувствия, работоспособности, «физического здоровья», внешнего вида (форм тела,состава тела) | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту |   |
| **SOFT FITNESS** | Урок, который поможет восстановиться после родов, травм, укрепить мышцы, подтянуть фигуру тем, кто не может бегать, прыгать или работать с серьезными отягощениями. | Для всех уровней подготовки Без ограничения по возрасту | Гантели, мячи, гимнастические палки |