

## В Центре «Звезда» проходят занятия по пилатесу

13.04.2015



ЧУ ДЦГР «Звезда» проводит программу занятий «Разум и тело». Все тренировки этой серии отличаются спокойным режимом и направленностью на укрепление основных мышечных групп организма без лишней нагрузки на позвоночник. Такая форма подходит людям практически всех возрастных категорий, а также тем, кому по медицинским показаниям рекомендован ограниченный режим активности. Программа включает занятия по пилатесу.

В «Звезде» проводят занятия по пилатесу двух видов: классическому и с оборудованием – мячами. По словам тренера Вероники Чижиковой, упражнения с мячом позволяют прорабатывать глубокие мышцы, которые в обычной жизни задействуются редко. Также укрепляются мышцы-стабилизаторы, помогающие удерживать положение тела в пространстве. Чтобы находиться в хорошей физической форме, достаточно двух тренировок в неделю.

Занятия проходят в маленьких группах – до пяти человек. Это позволяет максимально адаптировать формат урока под потребности каждого из его участников. «В групповых фитнес-программах в зале обычно занимается много людей, – говорит Вероника Чижикова. – Здесь же, в небольших группах, я могу полностью контролировать процесс, уделяя внимание каждому, подбирая индивидуальные варианты упражнений».

Занятия по пилатесу проходят трижды в неделю, утром и вечером. Записаться может любой желающий, предварительно позвонив. Мамам предлагают приходить с детьми – для маленьких посетителей есть игровая комната. Ограничений по возрасту нет: во взрослую группу набирают как подростков, так и пожилых людей. Как рассказала тренер, на занятия приходила очень активная женщина 74 лет – она отлично влилась в группу и вполне справлялась с программой.

По словам девушек, пришедших на тренировку 9 апреля, пилатес придает им много энергии и сил, заряжает бодростью и позитивом.

Также в «Звезде» проводят занятия йогой, предлагают специальную программу для беременных и цикл тренировок «Здоровая спина» для взрослых и детей.



---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1737996.html>

---