BODY GYM – тренировка со штангой, укрепляющая весь организм. Это испытание для всех групп мышц с использованием штанги с регулируемым весом. Комбинации упражнений и отличная музыка поможет вам максимально быстро избавиться от лишнего веса и увидеть желаемый результат. Программа укрепляет связки и суставы, увеличивает мышечную силу и улучшает рельефы Вашего тела без чрезмерного увеличения мышц в объеме.

Тренировка со штангой – это коктейль. С одной стороны, присутствует сама штанга – элемент тренажерного зала. С другой – занятия происходят в группе, под музыку. И работа ведется над каждой группой мышц по очереди, как на уроках аэробики.

Таким образом, получается, что BODY GYM – силовой тренинг с отягощением, предназначенный для всего тела. Длится тренировка со штангой один час. Первые 15 минут – разминка. Во время нее все тело хорошенько разогревается для предстоящей серьезной работы. Дальше занятие строится так: сначала прорабатываются крупные группы мышц: бедра и ягодицы, спина, грудь. После этого — переход к более мелким группам: бицепсам, трицепсам, дельтовидным. И под занавес занятия качается пресс. В отличие от кардиоаэробики, где движение идет в непрерывном режиме, тренировка со штангой выполняется сетами. Перед каждым упражнением тренер подробно и доходчиво объясняет и демонстрирует его технику. После чего группа повторяет нужные движения в течение трех-пяти минут. Далее – полторы минуты отводится на растягивание тренируемой области.

Тренировка со штангой подходит мужчинам и женщинам всех возрастов. Это – отличный фитнес для тех, кто хочет создать себе красивый мускульный рельеф, но при этом скучает в тренажерном зале. Кроме того, BODY GYM – идеальный вид занятий для тех, кто не любит хореографию, а предпочитает силовой тренинг. Ограничения здесь есть только для людей с травмами позвоночника или суставов и страдающих варикозным расширением вен.

Форма одежды для BODY GYM – такая же, как для занятий традиционной аэробикой.