

Проект «Преображение»

Хостел для похудения "Преображение" расположен в г. Новороссийске всего в 8 метрах от моря. Уникальность лагеря в его местоположении - в минутной доступности от песчаного дикого пляжа. Программа похудения в лагере существенно отличается от привычных методов, предлагаемых медицинскими учреждениями. Эффективное похудение достигается за счет разнообразных комбинаций силовых и аэробных нагрузок в сочетании с сбалансированным фитнес-питанием. Клубная атмосфера и очарование природы вдохновляют на результат! Благодаря наличию собственных тренировочных залов спортивная программа легко адаптируется под участников с разными физическими возможностями. Большое значение уделяется пешим прогулкам вдоль моря и туристическим выездным походам различной степени сложности. Мы стремимся каждый день пребывания у нас сделать максимально интересным и разнообразным.

Система "Все включено" - круглый год

Программа тренировок лагеря для похудения "Преображение":

1. Утренние прогулки

Пешая групповая прогулка в темпе протяженностью 3-5 км вдоль дикого пляжа в сопровождении инструктора. лагерь находится всего в 70-ти метрах от побережья. Обилие кислорода, как известно, способствует более быстрому сгоранию жиров. Заряд бодрости и отличное настроение гарантировано!

Утренняя гимнастика на пляже на рассвете

Разминка на пляже под руководством тренера

Утренняя прогулка вдоль моря 5 км

2. Аэробика \ Растяжка \ Тай-бо

Тренировки сочетают низкоударные движения (без прыжков) с использованием различного оборудования. Занятия направлены на тренировку всех групп мышц, повышение выносливости.

Аэробика с мячами в зале

Аэробика с гантелями на стадионе

Аэробика на стадионе

3. Силовые занятия

Комплекс силовых упражнений и использование различного оборудования.

Способствуют увеличению мышечной массы тела, изменению качества тела, улучшению тонуса кожи, укреплению мышечного корсета. Занятия проводятся как в крытом зале, так и на оборудованном стадионе.

Силовые тренировки в зале

Силовые тренировки на тренажерах

Силовые тренировки с инструктором на тренажерах

4. Танцы

Танцевальные занятия различных направлений. Развитие пластики, гибкости, женственности.

5. Походы

Выездные пешие походы протяженностью 5 -15 км по пересеченной местности. Походы невероятным образом повышают выносливость и вносят разнообразие в тренировочный процесс. Эмоциональная составляющая зашкаливает! Командный дух объединяет и вдохновляет на победы

6. Плавание

Занятия в крытом бассейне. Оказывают общеукрепляющее действие на организм. (в июне, июле, августе и сентябре занятия в бассейне не проводятся.

! Золотой пляж в 70-ти метрах от лагеря

Бассейн в лагере для плавания

Ванны гидромассажные

7. Сайклинг

8. Прыжки

9. Кардиозанятия

Занятия в кардиозале на беговых дорожках и арбитреках. Данное занятие предусмотрено как альтернативный вариант походу на выбор участника

10. Командные игры

Волейбол, футбол, пионербол. Занятия проводятся как на открытых площадках так и в крытых залах. Игры укрепляют командный дух, объединяют участников.

Командные игры в лагере

11. Бокс

Занятие повышает выносливость, улучшает реакцию и собственную самооценку.

Способствует приобретению полезных навыков

12. Русская баня / Сауна / Турецкая баня "Хамам" (кроме июня, июля, августа, сентября) /

Массаж

Банные процедуры способствуют ускорению обменных процессов в организме, выводу молочной кислоты, снимают стресс. Возможно посещение русской бани (дополнительная услуга). Купание в море после посещения парной в любое время года доставляет невероятное удовольствие, способствует закаливанию.

14. Питание

Сбалансированное рационально фитнес-питание 5 раз в день.

15. Беседы на тему здорового питания

Вы узнаете основные аспекты и принципы здорового питания.

Лекция на тему сбалансированного питания

тренинг на тему сбалансированного питания

Беседа на тему рационального питания

ПРОЖИВАНИЕ в лагере (включено в стоимость программы)

УСЛУГИ КРАСОТЫ:

- Массаж;

- Косметологические услуги;

- Маникюр, педикюр

- Депиляция

-Парикмахерские услуги

•-Наращивание ресниц, макияж, оформление бровей

Сама атмосфера Краснодарского края вдохновляет на результаты!

Наша главная задача – приобщить участников к здоровому образу жизни, научить получать от процесса совершенствования своего тела моральное и физическое удовлетворение. И как следствие - эффективное похудение!

Наш коллектив, прежде всего, стремится устранить причины появления избыточного веса. Мы искренне желаем, чтобы Вы полюбили спорт и в дальнейшем нашли то спортивное направление, которое ближе именно Вам! После прохождения программы в лагере, заметно повышается выносливость, и, как следствие, заниматься спортом дома становится проще и приятнее. Наш лагерь это прекрасное место для спортивного отдыха, за счет универсальности программы мы имеем возможность

подбирать подходящий комплекс тренировок для мужчин и женщин разных возрастов и в том числе для молодежи и подростков.

В лагере у участников приобретаются основные навыки и формируются привычки, позволяющие в дальнейшем вести здоровый образ жизни: сокращение суточного рациона потребляемой пищи, формирование верного выбора продуктов и осознание самой сути здорового питания, желание заниматься спортом. Именно эти составляющие и являются гарантом закрепления результатов.

В оздоровительном лагере снижения веса "Преображение" создаются все условия для желающих похудеть под руководством профессиональных инструкторов. Участники, проходя программу, впитывают дух спорта и здорового образа жизни, отдыхают, заряжаются жизненной энергией! В коллективе единомышленников прийти к результатам гораздо проще, ведь дружественная атмосфера этому способствует!

Что представляет собой тренировочный фитнес-лагерь для похудения? В чем разница от санаторного похудения?

Численность группы похудения «Преображение» может составлять от 5-ти до 35-ти человек, в зависимости от времени года. Участники проживают в уютном хостеле в 80 метрах от моря. На территории лагеря расположены собственные тренировочные залы, несколько беседок для отдыха, стоянка для автомобилей. Территория лагеря просторная и закрытая. Здесь проживают ТОЛЬКО участники проекта. Каждый день программы расписан буквально по часам.

Если посещение лагеря для снижения веса Вы ассоциируете исключительно с отдыхом и предоставлением Вам чудо-средства для похудения, мы вынуждены Вас огорчить: такого средства не существует в принципе! Достижение хорошего и долгосрочного результата в любом случае возможно лишь при условии планомерной работы над собой.

Лозунг спортивного лагеря - "Мы даем Вам старт, финиш за Вами!" Физическая активность – одна из главных составляющих в вопросе похудения и укрепления здоровья в целом. Программа максимально разнообразна - так как для эффективного похудения это является важнейшим фактором. Оценив физическую подготовку и возможности участников, тренеры разрабатывают индивидуальную систему занятий для каждого. Вместе с тем, занимаетесь Вы в коллективе, комплекс упражнений универсален и интересен. Каждый день в лагере проходит по-новому. Это помогает избежать монотонности. Участники увлечены процессом совершенствования собственного тела и укрепления духа. Природный фактор является важнейшим. Умеренный климат Краснодарского края, морской бриз, золотые пески, уникальная к природе с ее степными просторами и горными замысловатостями творит чудеса. Спортивные нагрузки в лагере чередуются с отдыхом.

Сбалансированное питание в спортивно-оздоровительном лагере для взрослых

Наверняка, пока что правильное питание Вы ассоциируете с пищевыми

табу и волевыми усилиями. Напрасно: сотрудники лагеря докажут, что правильное питание - это вкусная и сытная еда, при этом – сбалансированная, низкокалорийная и полезная. Правильное питание – это не диета, а постоянное составляющее образа жизни.

Сбалансированное питание программы похудения предусматривает потребление каждым участником не более 1500 Ккал в день (при необходимости могут вноситься коррективы). Сбалансированное питание – важнейший аспект, влияющий на общее состояние здоровья, вес, соотношение жировой массы тела к мышечной, состояние кожи, волос

- и даже настроение и работоспособность.

Командный дух лагеря для похудения

Работа над собой в команде людей, объединенных одной целью, имеет ряд преимуществ. Во-первых, существует некоторый соревновательный стимулирующий дух: никто не захочет быть хуже других, а наоборот, будет стремиться к достижению лучшего результата. Во-вторых, Вы будете находиться в атмосфере здорового образа жизни, где все действия нацелены на главную цель – оздоровление. В спортивном лагере нет посторонних раздражителей и искушений, отсутствуют бытовые заботы. Режим и распорядок дня, физическая активность, дисциплина и мотивация со стороны инструкторов и окружающих вас единомышленников - все это в комплексе станет для Вас тем самым толчком для достижения заветного результата! Ведь здоровье, красота, внутренняя гармония - обязательные составляющие счастливой жизни!

Приезжайте к нам в оздоровительный лагерь для взрослых с спортивной программой, если:

Вам нужен толчок в вопросе похудения, мотивация;

Вы перепробовали массу способов сбросить вес, но эффект был кратковременным;

Вам не хватает практических знаний в области фитнеса и правильного похудения;

Вы желаете совместить приятное с полезным: похудеть и укрепить здоровье, отдохнуть у моря, обрести новых друзей;

Вам необходимо повысить собственную выносливость;

Вас затянули домашние хлопоты и трудно сосредоточиться на себе в привычных условиях. В лагере отсутствуют негативные внешние факторы.

результат посещения спортивного лагеря для похудения (тренировочного спортивного лагеря для взрослых):

Сбросите лишние килограммы, уменьшите объемы. Но, учтите, что результат зависит только от вас. Как правило, при серьезном подходе и усилиях за 2 недели наши участники избавляются от 5-7 кг, в течение месяца – до 15 кг в зависимости от особенностей организма.

Приобретете практические знания в части здорового питания и спорта;

Ваш организм перестроится в сторону необходимости ведения здорового образа жизни;

Вы полюбите тренировки и осознаете, что занятия - это не только полезно и эффективно, но и интересно;

Выработаете режим, привычку питаться, заниматься в одно и то же

время, станете более дисциплинированным;
Найдете новых друзей, расширите круг общения;
Хорошо отдохнете на берегу Черного моря;
Получите много ярких эмоций, впечатлений, по-настоящему полюбите себя

Зачастую мы, жалея себя, ленимся, боимся выходить из «зоны комфорта», подсознательно боясь перемен, в то же время, продолжая бездейственно грезить о красивом теле, насыщенной яркой жизни. Часто выбирая при этом более легкий путь. Так уж устроена личность. Если Вы зашли на наш сайт, это уже многое означает: Вы на правильном пути, для себя вы уже решили, что хотите что-то изменить. Прежде всего, начинать нужно с самого себя. В России, Украине, Белоруссии, Казахстане или лагерь для похудения за границей или любой другой стране – это лишь толчок для вас, мотивация, возможность убедить свое сознание в том, что контролировать свое тело, свою жизнь, свои мысли посильно и приятно. Это крайне важно для любого, желающего быть успешным и счастливым человеком.