

Бесплатные тренировки в сквере на Ракетном бульваре будут идти все лето

20.05.2016



Любители спорта из Алексеевского района получили уникальную возможность заниматься бесплатно на спортплощадке под открытым небом. Каждые выходные в сквере на Ракетном бульваре будут идти занятия по воркауту, бегу, кросфиту, функциональному тренингу, йоге и другим видам спорта. Открытые тренировки стали частью программы одного из фитнес-клубов района.

Как рассказала сотрудница клуба Юлия Коцевич, сезон Out door — занятий под открытым небом — продлится все лето. Ближайшие занятия пройдут завтра, 21 мая. Любителей спорта ждет занятие по воркауту, оно начнется в 11.00, а в 12.00 всех желающих ждет функциональный тренинг; он подходит для мужчин и женщин любого возраста и уровня подготовки. А в воскресенье, 22 мая, в 11.00 одновременно на соседних площадках пройдут тренировки по йоге и воркауту.

— Все желающие могут присоединиться к группе под руководством опытного инструктора нашего фитнес-клуба, — рассказала она. — Для участия не требуется ни запись, ни регистрация, просто приходите в сквер и начинайте заниматься вместе с нами.

Отметим, что с собой приносить ничего не надо — весь инвентарь есть на площадке. Жителям Алексеевского останется только надеть спортивную форму и придти на площадку. Расписание тренировок будет регулярно [появляться на сайте клуба](#). Ниже представлено описание тренировок, которые пройдут в эти выходные.

Воркаут — силовая тренировка на свежем воздухе с использованием собственного веса тела, а так же уличного оборудования — турников и брусьев.

Функциональная тренировка — тренировка силы, выносливости, баланса и координации. Каждое упражнение задействует несколько групп мышц, в том числе мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в правильном положении. Для всех уровней подготовленности. Подходит как для женщин, так и для мужчин.

Йога — адаптированная программа, направленная на развитие гибкости, силы и координации движений, а также на повышение общего тонуса и нормализацию психоэмоционального состояния в целом. Для всех уровней подготовленности.

