**Заголовок**

Фитнес-подарок на 8 марта

**Анонс**

6 марта, в преддверии Международного женского дня, в спортивном клубе «Фитнес ГУАП» прошли открытые уроки по нескольким групповым направлениям тренировок.

**Текст**

Забота о своей физической форме набирает все большую популярность и особенно актуальна среди представительниц прекрасного пола. Именно поэтому перед 8 марта в новом спортивном клубе ГУАП прошли открытые тренировки.

Так, первой состоялся Functional training – комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление основных групп мышц. В целом функциональный тренинг можно охарактеризовать как программу для повышения ловкости, выносливости и координации тела. Комплекс упражнений обладает жиросжигающим эффектом и развивает мышцы всего тела.

Кроме того, прошла тренировка в направлении Pump – интенсивное занятие со штангой на базе программы Body Pump, разработанной группой известных фитнес-тренеров. Его главное отличие от традиционных силовых тренировок – высокий темп и большое количество повторов упражнений.

И в завершении спортивного вечера состоялся урок ABS + FLEX. Занятие включало две части: сначала силовые упражнения, нацеленные на укрепление верхних и нижних мышц брюшного пресса и мышц спины, после чего – упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Открытые уроки по всем направлениям тренировок прошли в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия «Марафон здоровья».