

Тренажерный зал – место, без которого не мыслим фитнес клуб, место в котором собственно и идет основная работа над телом. Традиционно занятия в тренажерном зале считаются самым эффективным средством коррекции фигуры: силовые тренажеры позволяют локально воздействовать на мышечные группы, а кардиотренажеры остаются наиболее эффективным средством для снижения жировой массы тела. Поскольку работа в тренажерном зале способствует и повышению выносливости, и оздоровлению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то и стоит заниматься здесь даже в том случае, если цель Ваших занятий не заключается в изменении своей фигуры. Если для вас приоритетно здоровье, общее укрепление организма, то грамотная работа с тренажерами позволит добиться и этого результата. Тренажерный зал – место, где каждый может работать над собой!

Наш тренажерный зал, площадью 150 кв.м., оснащен профессиональным оборудованием фирмы Vasil для тренажерных залов, которое позволит тренироваться и новичкам, и подготовленным спортсменам, и профессионалам. Представлены блочные станки и станки со свободными весами на все группы мышц, скамьи, свободные веса, штанги, гантельный ряд от 0,5 до 50кг, кардио тренажеры (дорожка, велосипеды горизонтальный и вертикальный, эллипсоид) фирмы Jonson.

Вы первый раз в зале? Или срочно нужна помощь? Дежурный инструктор всегда в тренажерном зале и готов помогать. Его первоочередная задача – обеспечивать комфортные условия для каждого занимающегося в зале и контролировать безопасность тренировок. Дежурный тренер следит за тренировкой первые занятия, затем советует и поправляет. Если Вам не приходилось посещать тренажерный зал, смело подходите и Вас не оставят без внимания.

Можно также заниматься с инструктором персонально. Это всегда гарантия успеха! Ведь вы проводите 1 час в тренажерном зале с максимальным эффектом! Только занимаясь персонально, можно максимально оперативно и результативно достигнуть поставленных целей. Ваш тренер будет полностью контролировать весь процесс – начиная от планирования графика тренировок, заканчивая рекомендациями по питанию и режиму дня. Он подберёт необходимую форму персональной тренировки с использованием как тренажёров и свободных весов, так и различного дополнительного оборудования. Инструктор обучит правильной технике выполнения упражнений и проконтролирует физическое состояние во время тренировок.

Перед началом тренировок в СК Fitnessland ознакомьтесь с [№1087;№1088;№1072;№1074;№1080;№1083;№1072;№1084;№1080;№1082;№1083;№1091;№1073;№1072;](#)