

Фитнес-центров в нашем городе великое множество на любой вкус. Как правило, большинство жаждущих обзавестись спортивной фигурой стараются заниматься фитнесом в клубах, расположенных поближе к дому. В скором времени студентам и преподавателям нашего университета далеко ходить не придется. С середины октября в НГПУ начнет работу собственный фитнес-центр. Директором нового подразделения станет мастер спорта международного класса по спортивной аэробике, серебряный призер Чемпионата мира Екатерина Лунюшкина. О том, каким будет фитнес-центр в нашем вузе, Екатерина рассказала в интервью нашей газете.

— Екатерина, скажите, уже есть название фитнес-центра?

— «GreenFit» — так будет называться фитнес-центр НГПУ. Мне хотелось, чтобы в названии был зеленый цвет. Зеленый

ко возможность работать над собой, но и самим стать тренерами, так как в дальнейшем мы планируем открыть Школу инструкторов аэробики. Подготовка будущих инструкторов будет включать в себя не

сиональным спортом три года. Инструктором по фитнесу я работаю 4 года. Очень много появляется новых направлений, хочется этому научиться и применять в своей работе, поэтому посещаю конвенции, танцевальные семинары, которые проходят и у нас в городе, и в Москве. У меня большой опыт работы в разных фитнес-клубах города. Имею опыт работы с разными возрастными категориями: помимо взрослых групп занимаюсь с детьми в спортивном центре «Олимпия».

— Как вы посоветуете побороть стеснение? Ведь не у каждого из нас идеальная фигура, и некоторые не зани-

Мастер спорта международного класса

— это цвет жизни, здоровья, молодости и гармонии. Это все то, к чему стремится каждый человек. Наш фитнес-центр будет помогать людям обрести все это.

— На ваш взгляд, почему вузу необходим собственный фитнес-центр?

— И студентам, и преподавателям будет удобно тренироваться именно там, где они чаще всего бывают. Ведь это значительно экономит время: сходил на пару — забежал на тренировку. У студентов будет альтернатива: или ходить на традиционные занятия физкультурой, или записаться в фитнес-центр, где мы будем не только заниматься общефизической подготовкой, которая нужна любому человеку, но и учиться красиво двигаться, танцевать и многому другому. Забота о собственном здоровье становится приятным хобби, а достижение идеальной физической формы — приятным и комфортным времяпрепровождением.

— Какие будут тренировки?

— В нашем центре будут проводиться разные фитнес классы — танцевальные на-



маются фитнесом в залах, потому что боятся почувствовать себя в группе с другими людьми «не в своей тарелке».

— Я в своей практике не сталкивалась с тем, чтобы тот, кто пришел на мои занятия, почувствовал дискомфорт. Нужно осознавать, что каждый работает для себя, и получать от этого удовольствие. Главное, решиться прийти первый раз, и понять, что ничего страшного в этом нет и стесняться не стоит.

— Сколько времени нужно заниматься, чтобы привести тело в нормальную физическую форму?

— Подход индивидуален к каждому. На первой тренировке я спрашиваю, когда была последняя физическая нагрузка, есть ли какие-то проблемы со здоровьем.

Все мы очень разные, у каждого процесс формирования тела протекает по-разному, кому-то хватит месяца занятий, чтобы быть в тонусе, а кому-то 2 и более. Каждая тренировка по-своему эффективна, кто-то отдает предпочтение танцевальным

по аэробике начнет тренировать НГПУ

правления, аэробика, степ-аэробика, силовые тренировки, пилатес, йога.

— Помимо всех этих программ будет дополнительный спектр услуг?

— Пока мы начнем работать в одном зале, а в будущем планируем открыть второй — зал сайклов. После тренировок посетители смогут ходить в сауну, которая находится рядом, на кафедре физического воспитания. Также мы планируем установить в раздевалке инфракрасную сауну. От нее создается такой же эффект, как от бани, но она гораздо проще в эксплуатации. В скором времени будет открыт массажный зал.

Пока я буду одна работать в зале, но как только у нас наберется достаточное количество желающих заниматься, я буду приглашать тренеров.

— Чем новый фитнес-зал будет привлекать посетителей?

— Основное наше преимущество состоит в том, что центр будет располагаться на базе педагогического университета, ведь именно здесь есть факультет физкультуры, кафедра физического воспитания, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, что позволит грамотно с педагогической и физиологической точек зрения строить занятия и разрабатывать индивидуальные комплексы тренировок. У наших клиентов появится не толь-

только спортивные тренировки, но и занятия по анатомии и физиологии человека, педагогике и психологии, а также профессиональную практику. Мы научим не только тому, как правильно нужно выполнять упражнения, но и как грамотно включить процесс тренировок в повседневную жизнь человека, не причинив вреда здоровью.

— А студенты и преподаватели будут заниматься в совместных группах?

— Занятия будут проходить три раза в неделю: в понедельник, среду и четверг. Если окажется много желающих сотрудников, и у них возникнет желание работать в отдельной группе, то я, конечно, пойду им навстречу, и будет создана отдельная группа для сотрудников и группы для студентов. Что приятно, для сотрудников и студентов НГПУ предусмотрена система скидок; цены для тех, кто не имеет отношения к педвузу, будут чуть выше, но заметно ниже, чем в других городских фитнес-клубах. Первое пробное занятие на любой тренировке для всех желающих будет бесплатным.

— Конечно, нашим читателям будет интересно узнать о ваших спортивных достижениях.

— Я тринадцать лет занималась спортивной аэробикой, стала мастером спорта международного класса, серебряным призером Чемпионата мира. Не занимаюсь профес-

направлениям, а кто-то силовым. Важно сочетание аэробной и силовой нагрузки.

В нашем фитнес-клубе вы сможете поддерживать хорошую физическую форму, обрести красоту и здоровье, от чего во многом зависит Ваш успех, душевный комфорт и, конечно же, хорошее настроение.

— Почему занятия с тренером более эффективны, чем самостоятельные занятия?

— Можно дома учиться русскому или английскому языку? Можно, конечно, но какой получится результат? Так же и в зале нужен «учитель» — грамотный тренер, который подскажет, как правильно выполнять упражнения. Человек порой не ощущает, что он делает что-то неправильно, ведь он не видит себя со стороны, и тем самым может причинить себе вред, не зная, как дозировать нагрузку, какой взять правильный вес. Поэтому работа с тренером — это очень важная часть тренировок. Правильный подход — путь к успеху!

— Где появится новый фитнес-центр?

— Найти нас будет легко: зал откроется по адресу Вилейская, 28, первый этаж, кафедра физвоспитания. Добро пожаловать в мир фитнес-удовольствий.



Елена
Налобина