

## В НГПУ ЗА СТРОЙНОЙ ФИГУРОЙ

*В нашем университете есть все возможности для того, чтобы быть не только образованным и успешным, но и здоровым и красивым. Корреспондент «ВУ» отправился в университетский фитнес-центр Green Fitness.*

Первый зал фитнес-центра в главном корпусе НГПУ открылся в декабре 2009 года. Возглавила Green Fitness мастер спорта международного класса, чемпионка России, серебряный призер Чемпионата мира по спортивной аэробике Екатерина Шигаева.

Сейчас Green Fitness – это пять спортивных залов: зал сайклов, два зала для групповых занятий и два тренажерных зала в общежитиях НГПУ. И это еще не предел! Стоит отметить, что в фитнес-центре работают квалифицированные тренеры, которые проходили специальную подготовку, в том числе и за рубежом.

– В 2013 году мы принимали участие в фитнес-конвенции в Мюнхене, где ведущие фитнес-инструкторы мира делились опытом, – рассказывает тренер групповых занятий, мастер спорта по художественной гимнастике Татьяна Игоревна Колосова. – Там мы открыли для себя новые программы, которые сейчас вводим в свою практику – например, с января 2014 года мы стали набирать группы на направление «Атлетик-фитнес».

Если в 2009 году фитнес-центр в вузе был в диковинку, и Екатерина Александровна самостоятельно набирала первые группы студентов, рассказывая о пользе

занятий, то сейчас Green Fitness пользуется большой популярностью. Притом не только у студентов, но и у преподавателей и сотрудников вуза, а также жителей микрорайона.

– Наш фитнес-центр достойно выглядит на уровне города: большой спектр занятий, квалифицированные тренеры, качественное оборудование, которым может похвастаться далеко не каждый фитнес-клуб Новосибирска! И, что особенно важно для студентов, цены на услуги фитнес-центра очень доступные, – рассказывает Екатерина Александровна Шигаева. – Как-то мне даже звонили из НГТУ, консультировались, как эффективно организовать работу фитнес-центра в вузе.

Занятия в фитнес-центре проходят в дневное и вечернее время, расписание составляется с учетом пожеланий клиентов. Для студентов и сотрудников вуза предусмотрена система скидок.

– Я хожу в Green Fitness с февраля этого года, – делится впечатлениями студентка первого курса Института филологии, массовой информации и психологии (ИФМИП) НГПУ Надежда Колинченко. – Большой упор я делаю на пресс и ноги, радуется, что результаты не заставили себя ждать – я сбросила пару килограммов,



Залы Green Fitness оснащены современным оборудованием, которое есть не во всех фитнес-центрах города.

появляются кубики на животе. Я очень довольна!

Тренеры фитнес-центра НГПУ уделяют время каждому из посетителей и на занятиях в тренажерном зале, и на групповых занятиях: помогают грамотно составить программу тренировок, наблюдают за результатами и общим самочувствием тренирующихся. Особенно внимательно следят за новичками, которые еще не умеют правильно выполнять упражнения, а иногда и оценивать собственные физические возможности. Специально на этот случай в арсенале Green Fitness есть кардио-мониторы. По словам тренеров, такие устройства в большинстве фитнес-центров города – большая редкость, но на занятиях они незаменимы, так как без них бывает сложно оценить состояние организма.

– Я каждый день хожу в тренажерный зал, – рассказывает студентка первого курса ИФМИП НГПУ Анастасия Манжелей. – Каждый здесь занимается по своей программе: в первый день вы вместе с тренером обсуждаете, каких результатов хотите добиться, тренер рекомендует вам ряд упражнений, которые вы должны выполнять, чтобы достичь желаемого. К тому же мне нравится, что оборудование в зале абсолютно новое, современное, тренажеры легко настраиваются. Если регулярно заниматься в тренажерном зале, то к концу учебного года и началу каникул вы получите красивую, подтянутую фигуру!

Также посетители Green Fitness отмечают, что заниматься фитнесом в собственном университете очень удобно. Приехали на пары, получили ежедневную порцию знаний, а затем сделали пару шагов – и вы уже в фитнес-центре: не нужно куда-то спешить и переживать, что из-за пробок вы опоздаете на тренировку или на учебу. К тому же студентам занятия в фитнес-центре НГПУ засчитываются вместо обычной физкультуры!



Наталья Филиппова

### Занятия фитнес-центра НГПУ Green Fitness

**Атлетик-фитнес** – групповая программа, в основе которой лежит круговая тренировка, предполагающая прохождение нескольких «станций» и выполнение на них упражнений в паре; направлена на развитие силы, силовой выносливости и общей аэробной работоспособности.

**Сайкл** – это групповое занятие на специальных тренажерах, имитирующих езду на велосипеде по рельефной местности.

**Hot Iron** – современная комплексная фитнес-программа, направленная на приобретение силовой выносливости, расщепление жировой ткани, формирование красивого тела, решение проблем со здоровьем.

**Пилатес** – особенность в том, что все упражнения делаются медленно, плавно, требуя полной концентрации и контроля над техникой их выполнения; помогает достичь внутренней гармонии, укрепляет мышцы пресса, спины, улучшает осанку, координацию, увеличивает гибкость, подвижность суставов.

**Fitness-mix** – программа, в которой на тренировках может использоваться разное оборудование: гантели, бодибары, фитболы – это позволяет задействовать основные мышцы тела.

**F-training (Функциональная тренировка)** – это система упражнений, позволяющих скорректировать мышечный дисбаланс; функциональный тренинг адаптирует человека к большому разнообразию нагрузок и не требует специальной подготовки.

**Йога** – это система физических и ментальных упражнений, разработанная еще в древности; предназначена для достижения гармонии тела и ума.

**B.E.S.T.Fit** – новейшая тренировка, включающая высокоинтенсивную кардионагрузку, стретчинг, атлетические упражнения; занятия подходят как для начинающих, так и для подготовленных тренирующихся.

