Худеем за неделю.

Унікальний курс, призначений для екстреного зниження ваги.

Результати можна буде "виміряти" або "зважити" вже через кілька занять. Вперед - до легкої та красивої фігури!

Якщо ваша фігура перестала вам подобатися - ця програма для вас. Унікальність цього курсу в комплексному підході до вирішення проблеми зайвої ваги. Програма складається з декількох взаємопов'язаних частин, кожна з яких сама по собі є потужним способом зниження ваги, а в сукупності при чіткому виконанні всіх рекомендацій, призводить до приголомшливих результатів.

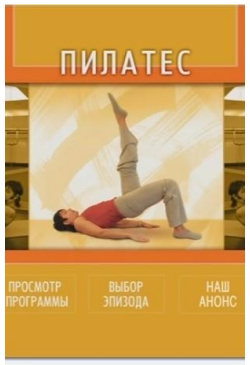
Худеем за неделю. – [Електронний ресурс] : Відеоматеріал / режисер та продюсер М.Матушевський; оператор В.Поляков; монтаж О.Кривцов. – К.: ТМ «Музичний Центр», 2008. – 1 опт. диск (DVD).

Наша адреса
49000, м. Дніпропетровськ,
вул. Комсомольська, 60
тел.: 744-88-77, тел./факс: 744-53-80
E-mail відділу мистецтв
obmisk@i.ua
Сторінка в соціальній мережі
http://vkontakte.ru/club28489875

Дніпропетровська обласна
бібліотека для молоді ім. М. Свєтлова

Відділ мистецтв пропонує

Серію оздоровчих програм



Pilates. Фитнес-Экспресс.

Джозеф Пілатес розробив цю унікальну систему вправ, черпаючи методики з різних тренувальних систем Сходу і Заходу. Він поєднував найдосконаліші і функціональні рухи, використовуючи їх як для реабілітації та відновлення, так і для зміцнення опорно-рухового апарату професійних танцюристів та спортсменів. На сьогоднішній день - це найпопулярніша програма на Заході. Її використовують багато моделей і зірки Голлівуду, перетворюючи свої фігури в підтягнуті і ідеальні.

Pilates. Фитнес-Экспресс. – [Електронний ресурс] : Відеоматеріал / автор та ведуча програми Інга Яхней; режисер Г.Хвалинський; актор І. Яхней. – К.: ТМ «Музичний Центр», 2006. – 1 опт. диск (DVD).

Степ - аэробика.

Програма складається з трьох частин:

1.Аеробная розминка (8минут) - нескладна композиція на основі базових кроків аеробіки.

2.Основні частина:

- Базова робота на степ - платформах (10хв);
- Силове тренування з використанням степ - платформ і обтяжень (8 хв).

Вправи основної частини призначені для тренування судинної і дихальної систем, для підтримки м'язового тонусу і коректування фігури.

Упражненія на гнучкість (6 хв) - дозволяють зняти втому, поліпшують еластичність м'язів і рухливість суглобів, а значить, зберігають і продовжують Вашу молодість.

Простота і дохідливість програми дозволяє використовувати її в домашніх умовах. Вона призначена для займаються будь-якого віку (від 16 до 60 років), будь-якого рівня підготовленості, як для жінок, так для чоловіків.

Степ - аэробика. - [Електронний ресурс]: Відеоматеріал/ автор програми І.Склярова; інструктори: І.Рогачева та Т.Бистрова. – К.: ТМ «Музичний Центр», 2005. – 1 опт. диск (DVD).

Калланетика.

Красива фігура - мрія будь-якої сучасної жінки! Калланетика - ефективна система статичних вправ на розтягнення м'язів, яка не тільки облагородить форми Вашого тіла, але й збільшить гнучкість, зміцнить волю й додасть Вам фізичної витривалості.

Виконуючи вправи з нашого комплексу, намагайтеся не поспішати, ретельно виконуйте інструкції тренера і намагайтеся зробити максимальну кількість повторів (по 70-100 повторів у кожній вправі протягом 1,5-2 хв.). Однак намагайтеся "слухати" своє тіло. Як тільки відчуєте паління в м'язах, зробіть ще 1-5 повторів і розслабтеся. Тренуйтеся в міру своїх сил.

Проведіть з нами хоча б перші п'ять занять. Калланетика Вас приємно здивує, і Ви вже не захочете припиняти тренування!

Калланетика. - [Електронний ресурс]: Відеоматеріал/ режисер В.Вильгельм; оператори: Я.Смекал, Й.Драбек, М.Бечічкова ; закадровий текст В.Винитинский. - К.: ТМ «Музичний Центр», 2005. – 1 опт. диск (DVD).

Аэробика. Восточный танец.

Програма Belly аеробіки. Аеробіка. Східний танець заснована на принципі злиття методики класичної аеробіки та танцювальних елементів східного танцю живота.

Детальні пояснення інструктора, професіоналізм танцівниць - багаторазових переможців міжнародних конкурсів, демонстрацій рухів крупним планом - все це, безсумнівно, допоможе детально вивчити непросту техніку рухів східного танцю, розвинути в собі гнучкість і грацію, позбавитися від зайвої ваги і отримати додаткову привабливість в очах протилежної статі .
Використовувана в програмі аеробне навантаження дозволяє особливо ефективно тренувати серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Аэробика. Восточный танец. – [Електронний ресурс]: Відеоматеріал/ автор програми Піллє Россі; режисер О.Кяо; актори: І.Флоров, Л.Реммєльг, У.Кор'юс; оператор Ю.Дункель; монтаж М.Таклая. – К.: ТМ «Музичний Центр», 2005. – 1 опт. диск (DVD).

Пилатес клуб. Бедра.

Система Пилатеса принципово відрізняється від традиційних силових вправ, коли кожен м'яз як би ізольована і тренується окремо від інших. В ході тренувань по Пілатес основні м'язи корпусу працюють "спільно". Крім того, Пілатес вимагає, щоб Ви постійно відчували своє тіло, що робить вправи ще більш ефективними.

В результаті Ви здобуваєте не "накачані" м'язи, а струнке, підтягнуте тіло і прекрасна постава допомагає Вам здаватися на кілька сантиметрів вище. Ці вправи допоможуть Вам покращити форму стегон і сідниць.

Пилатес клуб. Бедра. – [Електронний ресурс]: Відеоматеріал / автор програми Т.Кропинова; фітнес-інструктори: Т.Кропинова, Ш.Бетретдінов; продюсер Т.Семенова; режисер Ю.Белюсева; оператор П.Стрельніков; монтаж А.Переверзєв. – К.: ТМ «Музичний Центр», 2008. – 1 опт. диск (DVD).