

Фитнес на трапеции: тренировки в полете

Одно из уникальных направлений фитнеса появилось в 2008 г. от практического применения специального устройства FlySet и получило название «фитнес на трапеции». Особенный способ тренировок обеспечивает разнообразные нагрузки на все группы мышц. Занятия проходят на трапеции, что дает необычное ощущение полета.

Как проходит тренировка

Занятия фитнесом на трапеции проводятся в коллективном зале, который оборудован подвесными трапециями. Они представляют собой канат особой прочности, закрепленный на потолке, с перекладиной из легкого сплава, покрытой особым материалом, который не скользит и не травмирует руки. Трапеция FlySet рассчитана на вес до 150 кг, по росту же ограничений нет, так как ее высота легко регулируется. Длительность тренировки обычно не превышает часа, и делится на разминочную часть и основную.

Разминка проводится без трапеции, легкими размеренными упражнениями. Основная же часть фитнеса на трапеции посвящена занятиям на FlySet, она более подвижна и включает энергичные упражнения. Разносторонняя нагрузка включает тренировку сердечнососудистой системы, различных мышечных тканей, в том числе мышц-стабилизаторов, растяжки. Завершают тренировку элементы полета на трапеции под соответствующую музыку, усиливающую неповторимые ощущения. Так как трапеция не имеет ограничений по направлениям полета, возможно выполнение неограниченного числа упражнений с движениями в разные стороны.

Фитнес на трапеции не предполагает больших силовых нагрузок, так как рассчитан, прежде всего, на женщин. Но легкость упражнений всего лишь видима, и требует достаточной развитости мышц и определенной физической подготовки. Тренировки предполагают индивидуальный подход. Комплекс упражнений для фитнеса на трапеции разрабатывается для каждого, учитывая его способности. Это позволяет заниматься людям с разной начальной подготовкой.

Какого эффекта от ожидать

Фитнес на трапеции обладает многими преимуществами, в том числе:

1. Напряженная силовая тренировка сопровождается музыкой и элементами полета, что дает позитивную эмоциональную окраску процессу, располагая к активным действиям и помогая организму не замечать усталости и выполнять сложнейшие упражнения;
2. Задействуются все мышцы, что позволяет сохранять отличную физическую форму;
3. Эмоциональная составляющая поможет снять стресс и избавит от усталости повседневности.

Данное направление современного фитнеса пока не получило большого развития, так как специальное оборудование требует больших затрат. Но клубы, в которых есть занятия фитнесом на трапеции, не имеют недостатка в желающих заниматься по данной системе.