



Пор де бра (Port De Bras) – фитнес-класс, основанный на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки.

Создателем этого направления стал российский хореограф Владимир Снежик. Поэтому и название фитнес-направления пришло из области хореографии и в переводе с французского означает porter – носить, bras – рука, то есть «движение рук и тела». Именно искусству плавно и гармонично двигаться учат в секции Пор де бра.

Особенности тренировки

Занятия Пор де бра, по словам автора, подойдут для любого человека. Полным они подарят радость наблюдать за пластикой своих движений и хороший жиросжигающий эффект. Стройным позволят «подсушить» тело, сделав мышцы более рельефными и плотными. Новичкам не потребуется никаких хореографических знаний, чтобы освоить движения. Но при этом и людям физически подготовленным не придется скучать – Пор де бра имеет несколько уровней сложности.

Даже если вы пришли не на первую тренировку Пор де бра в своем клубе, у вас все получится с первого раза. Ведь каждое занятие начинается «вспоминание основных элементов».

Взмахи руками, наклоны и скручивания, приседания и плие, шаги и стойки – из этих базовых элементов по ходу занятия выстраивается целый танец. Инструктор, как правило, показывает два варианта выполнения упражнений: для новичков и продвинутых. И вы в любой момент, руководствуясь

Пор де бра (Port De Bras)

Автор: Administrator
11.06.2013 12:53 -

своими ощущениями, можете перейти из одной категории в другую.

Занятия Пор де бра проходят под расслабляющую, легкую музыку. По мнению создателя направления, такое музыкальное сопровождение помогает забыть о будничных делах и проблемах, настроиться на особое восприятие себя и мира, полностью расслабиться.

Ведь только полностью расслабившись, человек **начинает тонко чувствовать свое тело, становится способным управлять мельчайшими его мышцами и выполнять самые сложные движения.**

На расслаблении и правильном дыхании строятся и упражнения на растяжку. Многие не подозревают о том, какой большой «запас гибкости» они имеют, пока не посетят класс Пор де бра.

Так как Пор де бра – это тренировка-танец, развитие гибкости и пластики, то рекомендуется надевать на занятия свободную одежду, не стесняющую движений, и эластичную обувь (например, чешки). Вы должны иметь возможность сосредоточиться на пластике, музыке, танце, свободно взмахнуть руками и выполнить плие.