



Боди-балет (бодибалет, body ballet) – система танцевальных фитнес-тренировок, основанная на упрощенных классических балетных движениях.

Особенности тренировки

Боди-балет создан для всех, кто когда-то мечтал стать балериной. Занятия дают почувствовать себя ею в полной мере. Исполнение па у балетного станка, тренировка выворотности стоп, изучение основ классической хореографии, оттачивание различных стоек и прыжков – на боди-балете все, как в настоящем, только немного легче. Поэтому занятия доступны для всех, даже тех, кто никогда не занимался классическими танцами.

Боди-балет дает хорошую кардионагрузку, позволяющую **сжечь лишние жировые отложения, и нагружает мышцы, не наращивая их, а уплотняя и вытягивая.**

Таким образом, на занятиях ваше тело будет худеть, становится подтянутым, упругим и изящным.

Сильной стороной боди-балета является глубокая качественная растяжка. Дополнительные посещения стретчинга вам точно не понадобятся. Ваши суставы станут подвижнее, позвоночник гибче, мышцы эластичнее.

Кстати, для позвоночника и суставов тренировки боди-балетом не только безопасны, но и полезны. Движения, даже если их нужно выполнять быстро, в этой системе мягкие и плавные, не перегружающие и не травмирующие суставы и связки.

Боди-балет (бодибалет, BodyBallet)

Автор: Administrator
07.06.2013 15:54 -

Напротив, тренируя мышцы и развивая гибкость, вы укрепите позвоночник и снизите риск вывихов, травмированных и растяжений. ***Спина отблагодарит вас прекрасной осанкой и расправленными плечами, а ноги не будут уставать от хождения на каблуках, как раньше.***

Различные прыжки, наклоны, этюдные вставки, статичные и динамичные подходы, иногда в сочетании с элементами из пилатеса, йоги и силовой тренировки ***укрепляют, прежде всего, икры, бедра, ягодицы и боковые мышцы пресса.***

Но без внимания не остаются и руки, а также шея. Украшение балерин – их умение элегантно повернуть голову, плавно повести рукой, умение всегда найти им место. В боди-балете тоже придется немало поработать руками, совершая взмахи, сравнимые с движениями крыльев птицы. Поэтому на «упрощенном» балете вы также разовьете утонченность и «стремление вверх» (когда тело как струна).

Фото shutterstock.com