

В Череповце выбрали лучшего фитнес-тренера



В городском конкурсе участвовали 16 тренеров. Финал прошел 24 октября в Доме физкультуры, в него вышли шесть профессионалов.

На первом этапе тренеры рассказывали о себе, на втором давали рекомендации по питанию. Для победы в финале требовалось провести лучшее показательное занятие.

Динара Гурьянова подготовила цикл занятий «Двигаться легко». Это вечерние тренировки для расслабления мышц.

«Это не тренировка силы, выносливости или спортивных качеств. Это упражнения, чтобы чувствовать себя комфортно каждый день. Нужно отрабатывать нагрузки, полученные за день, снимать их, чтобы сохранять здоровье, несмотря на сидячую или тяжелую физическую работу. Эта тренировка снимает напряжение со всех основных мышц. В такой тренировке важно уметь расслабляться психологически», — рассказала Динара Гурьянова.

Денис Кладовщиков занимается йогой почти 15 лет. Для конкурса подготовил упражнения для спины.

«На моих занятиях задействованы все группы мышц. Мы прорабатываем укрепление и растяжку, суставы. Начав заниматься, важно решить текущие проблемы. Одна из самых частых — спина. Плохая осанка, боль в спине не дают жить полноценно. Внимание всегда перетягивается на проблему. Эти ресурсы можно тратить на что-то более важное, если спина здорова. В йоге важна регулярность. Лучше делать пять минут в день, чем час один раз в неделю», — отметил Денис Кладовщиков.

Оценивали занятия члены жюри: врачи и тренеры.

«На тренировки приходят люди с разным уровнем подготовки. Я смотрю, насколько грамотно тренер оценивает готовность к нагрузкам. Участники конкурса справляются неплохо. После занятий мы расскажем об их плюсах и минусах, при необходимости дадим рекомендации», — рассказала член жюри, спортивный врач Татьяна Сумина.

Первое место в конкурсе заняла Динара Гурьянова, второе — Денис Кладовщиков, третье — у Асият Шахмировой.

Источник: <https://cherinfo.ru/news/117411-v-cerepovce-vybrali-lucsego-fitness-trenera>

