

Фитнес-лагерь, или где отдохнуть с пользой для души и тела летом. Топ-3 места

Здравствуйтесь, мои уважаемые читатели, почитатели и все те, кто случайно зашел к нам на огонек!

В эту пятницу мы выступим в роли туроператора, а точнее - расскажем Вам, где можно и, если хотите, нужно провести это лето. Поэтому тема нашей заметки - фитнес-лагерь, или где отдохнуть с пользой для души и тела. По прочтении Вы узнаете, что из себя представляют данные заведения, а также почему это является хорошим вариантом проведения своего летнего отпуска.

Где отдохнуть с пользой для души и тела?



Итак, рассаживайтесь поудобней, будет интересно.

Где провести летний отпуск ЗОЖ-нику?

Прелюдией к этой заметке можно считать моё недавнее открытие. Нет, я не открыл новый остров и не нашел пиратский клад (видимо, это еще предстоит). Мое открытие менее масштабное, но это не умаляет его ценности для меня. Итак, если совсем Вас запутал, то читайте историю ниже и все поймете...

В некоторых своих заметках я уже говорил про свой идеальный отдых, и для меня это можно выразить таким словосочетанием - отсутствие сутолоки. Другими словами, я не люблю людской шум, гам, тара-рам, который всегда бывает в компаниях более 2-х человек. Посему свободное время я стараюсь проводить подальше от всех. И вот как-то раз, когда я отправился на свою классическую прогулку в лесную зону (живу рядом с лесом/морем), мне захотелось изменить свой путь, так сказать, маршрут "поездки". И эта смена позволила мне сделать открытие. Шагая по тропинке и все больше погружаясь вглубь леса, в какой-то момент я увидел интересную картину – на полянке (нет, никакой избушки с бабушкой :) и спящей красавицы, которую нужно поцеловать, на ней не было) в окружении сосен и елей стояли турник и брусья. Это была рукотворная конструкция, вмонтированная в сами деревья. Также ствол одной из сосны был обмотан поролоном. В общем, как Вы уже поняли, в лесной чаще кто-то когда-то сделал себе

тренировочную базу, которая дошла до наших потомков, и открылась Вашему покорному слуге. Развесистые кроны близлежащих деревьев защищают ее от дождя, а в нескольких сотнях метрах открывается вид на море. Разумеется, я был рад своему открытию, ведь теперь у меня стало на одно место проведения досуга больше.

Все это и побудило меня в преддверии летних отпусков рассказать о таких местах отдыха, где время можно провести с пользой для души – зарядиться положительными эмоциями, и тела – как-либо потренироваться. Итак, предлагаю Вашему вниманию познакомиться с таким видом отдыха, как фитнес-лагерь. Что это такое мы и узнаем далее по тексту.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что из себя представляет фитнес-лагерь? В чем его преимущества?



Лагерь для фитнеса - специализированное место, основной целью которого является совмещение отдыха с физической активностью, организованное сертифицированными специалистами в области фитнеса/групповых программ тренировок и диетологии. Также в команду могут входить:

- спортивные врачи;
- физиотерапевты;
- массажисты;
- специалисты по йоге/пилатесу и релаксации;
- специалисты по кроссфиту;
- тренеры по аэробике и бегу;
- и другие.

Основная задача любого фитнес-лагеря - достижение группой людей заданных целей благодаря усилиям команды специалистов. Концепция деятельности состоит в том, что все участники работают в своем собственном темпе, когда они объединяются и работают по одной цели, либо в парах, либо в небольших группах по несколько человек.

Обычно цели в таких фитнес-лагерях достигаются большинством участников, и этому способствует сразу несколько факторов:

- активные виды отдыха – например, [скандинавская ходьба на палках](#) к горным источникам;
- грамотные советы/четкие инструкции и мастер-классы от тренерского штаба/наставников;
- мотивация и поддержка со стороны своих соратников;
- распорядок дня;
- организованный процесс питания;
- обратная связь - отчетность/периодический контроль результатов и внесение корректировок;
- солнце, воздух и вода.

Конечно же, основным движущим фактором, я бы даже сказал, волшебным пенделем мотивации, является создание уникальной товарищеской атмосферы, в которую попадает человек. Если сам, например, занимаясь дома, человек может сфилонить или пожалеть себя, то в фитнес-кампусах этот фокус не пройдет :). И все потому, что такого желания просто не возникает. Человек занимается в сообществе, видит результаты своих “коллег по цеху”, и именно это его мотивирует двигаться дальше.

Как строится физическая активность в фитнес-лагере?

В большинстве своем стандартный день в таком лагере включает в себя:

- зарядка или утреннее кардио;
- групповые занятия в тренажерном зале;
- групповые занятия любым видом фитнеса (аэробика, пилатес и тп);
- плавание в бассейне/на море;
- лекция/мастер-класс на какую-либо тему, связанную со здоровьем (например, о правильном питании);
- посещение столовой;
- активный отдых – например, езда на велосипедах до какой-либо достопримечательности, восхождение на скалистый пик с проведением пикника, катание на квадроциклах;
- сеансы релаксации/массаж;
- вечерние мероприятия – например, дискотека на пляже, игра в мяч или просмотр интересного фильма в летнем кинотеатре на воздухе.

Основными тренировочными принципами/схемами в таких фитнес-лагерях являются проведение интенсивных тренировок на все тело, совмещающих в себе развитие силы/выносливости и ОФП. Обычно упражнение выполняется с максимальной скоростью в течение **30-60** секунд, потом следует кратковременных отдых и происходит смена движения. И так **3-5** кругов по **8-10** упражнений.

По большей части упражнения используются функциональные (многосуставные, в т.ч. с весом собственного тела, и аэробные), например, [бурпи](#), [приседания + выпрыгивания](#), выпады в прыжке со сменой ног, спринт, бег на месте и тп.

Фитнес-лагерь и ответ на вопрос “что делать?”

Извечной проблемой любого "овощного" отдыха (когда ты только лежишь на пляже и загораешь) является поиск ответа на вопрос – что делать. И действительно, приехав в южную страну и вкусив за первые **2-3** дня солнца и моря, перед любым отдыхающим встает этот вопрос. Это нам только кажется, что мы сможем **2-3** недели ничего не делать. На самом деле человеческому мозгу нужны позитивные эмоции, а получить их можно только в деятельном отдыхе. И именно такой Вам обеспечит фитнес-лагерь. Это не санаторий-профилакторий и не курорт “мать и дитя” - это физически активный и интересный отдых.

Хочешь – пошел с группой на палках по горным тропам, хочешь - тебе организовали восхождение на скалистый пик. Хочешь прогулку под парусом? Пожалуйста.

Насыщенный на события день, в котором сочетается и труд (физ.активность), и релакс = отличный отдых.

Примечание:

Все, что указано в заметке в плане мероприятий не привязывается к какому-либо конкретному фитнес-лагерю. О том, какие виды активного отдыха организация может предложить своим отдыхающим следует предварительно узнавать у координаторов таких проектов на их сайтах/по телефонам.

Самое главное, что следует знать до поездки в фитнес-лагерь

Обычно в своих стенах фитнес-лагерь собирает людей, отличающихся по уровню физической подготовки и здоровью. Поэтому перед поездкой обязательно возьмите с собой документы, заключения, снимки, которые отражают ту или иную Вашу болячку.

Например, если у Вас гоноартроз коленных суставов, то Вам следует избегать определенных нагрузок и не вписываться в программы, где скачут козочками. Если у Вас есть [диастаз мышц живота](#), то не все упражнения на пресс Вам показаны.

В общем, соберите всю необходимую информацию по своему состоянию/проблемным зонам, затем донесите ее до специалистов, которые будут ответственны за Вашу физическую активность. В противном случае Вы рискуете ухудшить свое положение.

Итак, с теоретическо-описательной частью закончили, переходим к “гвоздям” заметки...

Топ-3 фитнес лагеря. Экспресс-обзор лучших мест активного отдыха.

Фитнес сейчас в тренде, и под этот шумок различные компании продвигают свои сервисы/услуги. В частности, с недавнего времени довольно популярным видом отдыха стал фитнес-туризм. Нас, как отдыхающих с монетой, интересуют конкретные места, где можно относительно бюджетно с пользой для души и тела отдохнуть.

Вот какие варианты сейчас есть на рынке.

№1. Лагерь для похудения (“Будь в форме”, bud-v-forme.com)

Лагерь для похудения

РФ, Крым, г. Феодосия, пос. Береговое, 8-978-849-49-29



Территориально он расположен в России, республика Крым, город Феодосия. Начал свою деятельность в **2013** году, за **4** года работы зарекомендовав себя с исключительно положительной стороны. Основная деятельная линия лагеря – похудение. И отзывы отдыхающих говорят, что с этой задачей он справляется на отлично (кто-то похудел на **5**, кто-то на **10** кг за срок от **14** до **22** дней).

Лагерь работает **3** сезона – лето/осень/зима, и в каждый из них предлагает свои уникальные мероприятия. В летний сезон актуальны услуги:

- туристические маршруты (“Пристанище хиппи”, Восхождение на гору “Покаяния”, Монастырь в Старом Крыму и другие);
- плавание с дельфинами;
- занятие серфингом;
- прогулки на лошадях;
- прогулки на квадроциклах.

Как видите, есть чем заняться в свободное от приседаний и поедания куриной грудки время :).

Что касается цен на сезон август **2017**, то они следующие:

- на **8** дней: отдельный номер, **36,5** тыс. рублей; двухместный номер, **29** тыс. рублей;
- на **15** дней: отдельный номер, **70** тыс. рублей; двухместный номер, **50** тыс. рублей.

Много это или мало? Для каждого найдется свой ответ, и давать его нужно хотя бы после ознакомительного визита непосредственно в Феодосию (физическое место размещения лагеря).

№2. Adria fitness camp (adria-fit.com)

Совместный проект Словении (туристическая компания ТМ sloventour) и России (тренировочная база), который предлагает различные европейские фитнес туры. На **2017-2018** актуальны такие из них:

- яхт-туры;
- Slim-туры в Хорватию;
- Словения – Италия;
- Италия, Гарда;
- туры в Альпы;
- туры для всей семьи.

Для разнообразия картины мы рассмотрим семейный вариант - фитнес-тур для всей семьи по Европе. За **7** дней помимо велосипедных пробежек, функциональных тренировок и правильного питания, Вас ждет пеший треккинг по побережью с купанием в заливе Струньян, треккинг по ущелью Винтгар, поездка на термальное озеро Блед, поездка в аквапарк Хорватии, велосипедный пробег в Италию, путешествие в карстовую пещеру в Италии и многое другое.

Такая программа (вместе с трансферами и шведским столом) обойдется Вам (**2** взрослых + **1** ребенок) на **7** дней в **2800** евро (около **191** тыс. рублей, **63,5** тыс/человека).

Поэтому если Вам (и семье) ближе европейский отдых и нужно не только валяние и вяление :), то более тщательно изучите именно этот вариант.

Примечание:

Скорее всего, к моменту выхода этого материала информация по наличию мест уже будет не актуальна (все забронированы). Однако Вы уже сейчас сможете записаться на **2018** год и гарантированно отдохнуть следующим летом.

№3. Хостел-кемпинг (fitsochi.ru)



Если Вам более по душе “дикий” (не отельный) вид отдыха, то тогда отличным вариантом может стать палаточный лагерь/хостел/автокемпинг в Мюссере (Абхазия) на берегу моря. Прелесть такого фитнес-кемпа - независимость, отсутствие режима и атмосферность среды. На выбор возможны **2** варианта отдыха:

- подневное пребывание - **500** рублей/чел/ночь. Размещение на охраняемой территории Мюссерско-Пицундского заповедника с оборудованной кухней, душевой, wifi и прочими как основными (утренняя тренировка, волейбол), так дополнительными опциями (экскурсионная программа, массаж, доставка продуктов);
- Эко-йога-вега тур. Название говорит само за себя. В стоимость (**22000** рублей/11 дней) входит: проживание в палатке (2-3 местное размещение) в оборудованном лагере, питание (завтрак/ужин), фитнес-занятия, активные экскурсии (Вилла Лианозова, храм Амбара, мертвый город Мысра, Новый Афон, Монастырь Акуи, крепость Абахваца, храм Лыхны), квесты.

Вот мы и рассмотрели различные варианты активного отдыха. Наверняка, Вам уже что-то приглянулось, и Вы начали собирать чемоданы. Я прав?

Послесловие

Фитнес-лагери, или где отдохнуть с пользой для души и тела летом – тема, которую мы сегодня освещали. Скорее всего до сих пор Вы даже не рассматривали такой вид отдыха, фитнес-туризм, как потенциальный. Уверен, эта заметка внесет свой вклад в пересмотр Ваших отпускных приоритетов.