

# **Будьте красивыми и здоровыми вместе с нами!**

## **ШКОЛА № 40(БАССЕЙН) ПРИГЛАШАЕТ В ФИТНЕС ЗАЛ НА СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ :**

### **Super sculpt**

Здоровое тело = сильное и подтянутое тело. Станьте скульптором собственного тела на тренировках Super sculpt!

Программа Super sculpt – это эффективные аэробные и силовые комплексы для основных групп мышц в одном занятии. Всего за час с помощью специально подобранных упражнений вы проработаете проблемные зоны бедер и ягодиц, укрепите спину и пресс, улучшите осанку. И в результате получите здоровое, сильное и красивое тело!

Что, кроме этого? Бонусом идут развитие координации и общей выносливости, улучшение мобильности суставов и повышение гибкости.

Мы будем работать с собственным весом и с минимальным отягощением. Использование различного оборудования – мячи, гантели, резиновые петли – помогает нагружать мышцы каждый раз по-новому, не дает привыкнуть им к однообразной нагрузке.

Занятия рассчитаны на любой уровень подготовки, вы можете менять интенсивность за счет отягощения, темпа и амплитуды.

Как будет проходить тренировка?

Занятие длится 55 минут, из них:

- 5-7 минут – разминка,
- 40-45 минут – основная силовая часть,
- 5-7 минут – растяжка тех групп мышц, над которыми мы работали.

Есть ли противопоказания к силовым тренировкам? Как и в любой физической активности, в фитнесе есть ограничения:

- период восстановления после операции, травмы, перелома (время, через которое вы можете приступить к тренировкам, определяет ваш лечащий врач),
- инфекционные, простудные или вирусные заболевания,
- период восстановления после тяжелой болезни,
- беременность,
- тахикардия, гипертония и другие вегетативные заболевания и заболевания сердечно-сосудистой системы,
- заболевания опорно-двигательного аппарата.

### **Strething+здоровая спина**

Красивая женщина – прежде всего здоровая женщина. Что может быть лучше красивой осанки и стремительной летящей походки!

Посетите мои тренировки по программе «Stretching + здоровая спина» и за короткое время вы значительно улучшите гибкость тела, укрепите мышцы спины и стоп. Ведь здоровый и функциональный опорно-двигательный аппарат – это основа хорошего самочувствия и полноценной жизни!

Что такое стретчинг? В контексте тренировок это растяжка мягких тканей. Регулярные занятия стретчингом – это:

- омоложение тела – растяжка помогает суставам сохранять способность двигаться в полной амплитуде и помогает сохранить эластичность тканей,
- улучшение осанки – важно устранять дисбаланс мышечного развития, т.к. снижение гибкости определенных групп мышц может способствовать нарушению осанки,
- ускорение восстановления мышц, если вы практикуете силовые тренировки,
- улучшение здоровья суставных хрящей при их регулярной загрузке и разгрузке,
- снятие стресса – на занятии вы сосредоточены на своих ощущениях, работаете над собой и принадлежите исключительно самой себе!

Тренировки на повышение гибкости подходят для любого уровня подготовки. При этом нельзя обойти стороной некоторые **противопоказания** к занятиям растяжкой:

- гипермобильность суставов,
- недавно перенесенные переломы и травмы,
- воспалительные заболевания суставов в острой фазе,
- артроз и остеопороз,
- недавно полученные вывихи и подвывихи,
- нарушения функционирования сердечно-сосудистой системы, вызванные образованием тромбов — тромбофлебит, тромбоз, атеросклероз,
- генетические патологии сосудистой стенки и патологии системы свертывания крови (в сторону ухудшения свертываемости),
- инфекционные, простудные или вирусные заболевания,
- период восстановления после тяжелой болезни,
- гипертония,
- беременность.

Ограничения:- Варикоз – не является противопоказанием к стретчингу, но проблемные участки нужно растягивать аккуратно,- остеохондроз, протрузии, грыжи – вам противопоказаны скручивания вдоль оси позвоночника.

**Профессиональный тренер ждёт Вас на занятиях.**

**Количество мест в группах ограничено.**

**Запись по тел. 30-34-20**

**Расписание занятий:**

**Вторник, четверг:**

**18.30-19.30 сила (Super sculpt)**

**19.30-20.30 растяжка (Strething+здоровая спина)**

Суббота:

10.30-11.30 сила (Super sculpt)

11.30-12.30 растяжка (Strething+здоровая спина)

Стоимость: 250 рублей/занятие

Количество занятий подбирается индивидуально!!!

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛИСЬ С 10 СЕНТЯБРЯ 2019г.

**ВХОД НА ТЕРРИТОРИЮ БАССЕЙНА СТРОГО В**  
**БАХИЛАХ**