



ОСЕНЬ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

- НОВЫЕ ПРОГРАММЫ
- НОВЫЕ ВИДЫ КЛУБНЫХ КАРТ
- НОВЫЕ УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ
- СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НА ПОКУПКУ КАРТЫ

WWW.SOKFITNESS.RU
ул. Мичурина, 98 **269-69-70**

Реклама 3684П

Новые программы в «СОК Фитнес»

FUNCTIONAL TREINING*

Основной принцип «FUNCTIONAL TREINING» - адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Тренировка на все группы мышц, в том числе глубоких, благодаря которым наше тело осуществляет правильную статичную и динамичную работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации. Воздействие на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Конечная цель тренировок – гармоничное развитие тела, оптимальное функционирование человека.

Антигравити йога. Йога в воздухе, Специальное оборудование - гамак

Основным элементом, на котором основана методика является гамак или йога-качели (swing), подвешенный к потолку. Именно этот гамак, нашел наиболее активное применение йоге. Всем известно, что в йоге есть ряд асан, которые являются сложными для выполнения в том числе и некоторые «перевернутые» асаны.

Однако с изобретением йога-гамака все стало намного проще- гамак помогает принять перевернутое положение тела и служит поддерживающим элементом во время таких тренировок. Часто в таких положениях у занимающихся нет контакта с твердой поверхностью пола и стен, что помогает почувствовать себя парящим в воздухе.

Занимаясь в гамаке, вы получаете ощущение полета, легкости, свободы движения. Гравитация, действующая на тела в «подвешенном» положении, позволяет разгрузить опорно-двигательный аппарат, добиться ощущения вытягивания позвоночника, улучшить гибкость и избавиться от постоянного чувства сдавливания, которое преследует нас в вертикальном положении.

Групповые занятия Yamuna Foot Fitness**

Yamuna Foot Fitness - это система упражнений, направленная на формирование здоровых, сильных и гибких стоп. Занятия способствуют предотвращению или уменьшению различных проблем ступней (мозоли, опухоль, плоскостопие, косточки на ногах и многие другие) Кроме того, забота о ступнях – мощное средство борьбы со старением организма. Yamuna Foot Fitness - эксклюзивное направление представленное только в нашем клубе.

Групповые занятия SPINELINE Пошаговая система оздоровления позвоночника»

Здоровый позвоночник- необходимое условие хорошего самочувствия и долголетия. От состояния позвоночника зависит работа всего опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и наш эмоциональный комфорт.

Несмотря на это, мы уделяем позвоночнику недостаточно внимания: ведём малоподвижный образ жизни, не поддерживаем тонус, и не укрепляем мышцы спины, неправильно распределяем нагрузку на позвоночный столб (как «попало» носим бытовые тяжести). В результате, человек приобретает проблемы разной степени сложности - от эпизодических болей, и искривления позвоночника, до протрузий и грыж межпозвоночных дисков, приводящих к ограничению движений.

«SpineLine» («Спайнлайн») - авторская методика, разработанная для оздоровления опорно-двигательного аппарата. Курс занятий включает эффективные упражнения для здоровья позвоночника, регулярное выполнение которых укрепит иммунитет организма в целом. Если у вас нехватка свободного времени, а заняться фитнесом вам все таки хочется, то тайский йога массаж -это выход из положения. Массаж за счёт повышения гибкости позвоночника и подвижности суставов, послужит альтернативой физическим упражнениям для поддержания жизненных сил. И, конечно же, это хорошее дополнение в ваш тренировочный процесс.

Составные элементы методики — лечебная физкультура, пилатес и хатха-йога.

«Тайский йога- массаж»

Тайский массаж объединяет в единое целое техники трех терапий: линейного массажа, глубинного массажа мышечно-сухожильных меридианов и мануальной терапии с элементами йоги. Именно через мягкое растягивание и массажирование по методу тайского йога-массажа снимается напряжение тела, активизируется кровообращение, происходит расслабление мышц, повышается их эластичность. Стимулируется обмен веществ (выводятся токсины и шлаки из организма), улучшается работа кровеносной и лимфатической системы (сокращается риск образования тромбов и закупорки сосудов), увеличивается их тонус, улучшается подвижность суставов, повышается и укрепляется иммунитет организма в целом. Если у вас нехватка свободного времени, а заняться фитнесом вам все таки хочется, то тайский йога массаж -это выход из положения. Массаж за счёт повышения гибкости позвоночника и подвижности суставов, послужит альтернативой физическим упражнениям для поддержания жизненных сил. И, конечно же, это хорошее дополнение в ваш тренировочный процесс.

Секция Синхронное плавание

Приглашаются девочки в возрасте от 5 до 15 лет.

Что дают занятия синхронным плаванием в нашем клубе?

- Всестороннее развитие ребенка, становление красивой осанки, походки, стройной фигуры.
- Участие в показательных выступлениях в клубе перед сверстниками и родителями;
- Дальнейшее развитие ребенка, выступление на чемпионатах России, Европы, Мира.



КРАТКО О ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ЗАНЯТИЙ АНТИГРАВИТИ ЙОГОЙ

- растягивается позвоночник, значительно снижаются проявления сколиоза и других проблем позвоночника, улучшается осанка и уходят болевые ощущения;

- гамак позволяет наиболее безопасно выполнять растяжение позвоночника в перевернутых асанах, и происходит не сжатие, а растяжение позвоночника, за счет веса собственного тела;

- значительно увеличивается гибкость и подвижность суставов, раскрываются кости таза, за счет этого вы сможете сидеть на шпагат, или закидывать ноги за голову, и т.д.;

- снимается стресс и напряжение во всем теле, так как гамак дает возможность мягкому расслаблению и снятию напряжения в спине, пояснице, тазобедренном отделе, шее;

- обновление и омоложение организма, уменьшению морщин, и прекрасному цвету лица благодаря перевернутым асанам;

- общее снижение утомляемости и повышение тонуса,

- улучшается работа репродуктивных органов, так как улучшается кровообращение в этих зонах и обеспечивается приток насыщенной кислородом крови;

- улучшается эластичность мышц и сухожилий, повышается мышечный тонус, тело становится упругим;

- интенсивная физическая нагрузка приводит к снижению веса;

- усиливается кровообращение головного мозга, что приводит к улучшению памяти, концентрации внимания, проходит бессонница;

- успокаивается нервное напряжение, возникает состояние легкости и радости, так как качение в гамаке, полет над землей, кувырки возвращают нас в детство;

- обновляются все системы организма благодаря перевернутым позам, а также разнообразным кувырмам и переворотам;

- достигается глубокое целительное расслабление в гамаке и затем на полу, что можно усилить ароматерапией и применением природных камней;

- развивается искусство балансировки в результате активного поиска собственного центра тяжести, меняющегося в разных позах;

- возникает доверие к своему телу, новые знания о своем теле и возможностях управлять им;

- меняется образ мышления, так как этот вид занятий – выход за рамки обыденного и преодоление собственных привычных границ;

- возможность выполнения щадящих оздоровительных занятий для беременных, а также для людей пожилого возраста;

* Функциональный тренинг, ** Ямуна Фут Фитнес, *** Здоровая спина.
Сертификат по Тайскому Йога-массажу:
Сертифицированный специалист с правом преподавания СМ 016/2547. Выдан Международной Школой Тайского Массаж, г. Чианг Май, Таиланд, 5.07.2013