В клубе на Выборгской набережной 49 проводятся тренировки по классической акробатике на акробатической дорожке.

Спортсмен начинает разбег перед выполнением элемента

На тренировках мы учим делать акробатические элементы: рондат, фляк, сальто вперед и назад, бланж, арабское сальто и более сложные.

Фляк вперед - один из базовых элементов

Устали от фитнеса и кроссфита? Нужно сальто для танцев? Приходите на тренировки!

Связка на дорожке от тренера

Акробатика:

- разнообразная нагрузка,

- яркие эмоции,

- сильное и функциональное тело,

- осязаемый результат.

 Тренер подбадривает своих подопечных

Обычная тренировка длится 2 часа и состоит из трех основных частей: разминка, основная часть и в завершении общая физическая подготовка, она же "подкачка".

Вид на тренировку сверху

Хорошая разминка - залог продуктивной и безопасной тренировки, поэтому первые минуты мы тратим на то, чтобы разогреться и подготовить тело к качественной тренировке. Интенсивный комплекс простых упражнений наполнит кровью мышцы и создаст правильный настрой.

Пробежка отлично разогревает

В основной части тренировки происходит изучение акробатических элементов от простого к сложному. Для начинающего спортсмена первыми элементами будут стойка на руках, кувырки, колесо. Например правильно поставленный кувырок - залог более быстрого и безопасного изучения сальто.

Сальто вперед

В завершении проводится "подкачка" - упражнения направлены на укрепление суставов и связок, увеличение силы мышц, улучшение растяжки и гибкости. Регулярная подкачка готовит ваше тело к увеличению нагрузок и уменьшает вероятность травм.

Растяжка после тренировки

Наши тренировки построены таким образом, что на них комфортно как начинающим так и достаточно продвинутым спортсменам.

Тренировки по акробатике

Деньги и расписание

Форма для занятий не требуется, приходите за 15 минут до времени