

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.



Если программа расписана по дням, а не по времени, то не требуется, приходите за 15 минут до времени