

Приглашаем всех желающих на наши тренировки по акробатике и прыжкам на батуте!



Вы научитесь правильно и безопасно прыгать на батуте, выучите акробатические элементы, улучшите физическую форму, что даст уверенность и позволит в полной мере насладиться ощущением полета.

Как проходят тренировки?

Первый час тренировки проходит на акробатической дорожке. В зависимости от наполнения группы, тренировку могут вести несколько тренеров.



Все начинается с разминки. Залог продуктивной и безопасной тренировки - подготовленное тело.



На дорожке происходит разучивание базовых элементов, например стойка на руках, кувырки и т.д.



После часа на дорожке спортсмены переходят на батуты. Например, прыжки на спине - один из первых элементов, который необходимо выучить на батуте.



Выученное по правильной технике на акробатической дорожке сальто можно попробовать на батуте.



Некоторые трюки требуют отработки в поролоновую яму.



Тренировка завершается «подкачкой» (ОФП), несмотря на то, что занятия сами по себе являются хорошей нагрузкой, специальные упражнения помогут прогрессировать быстрее.



Тренировки построены таким образом, что на них комфортно как совсем начинающим, так и продвинутым спортсменам.

Предварительная запись не требуется, выберите удобное время в [расписании](#) и приходите за 15 минут до начала.

До встречи на тренировке!