



**МИНИ
БАТУТ
Ы ДЛ
Я
ФИТН
ЕСА**

ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС НА БАТУТАХ



Фитнес на батутах - это динамическая система фитнес-тренировки, которая проводится на специально разработанных батутах во главе с инструктором.

Основой здесь является сочетание быстрых и медленных скачков, различные вариации традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов.

Сложность упражнений гарантирует, что тело будет укрепляться **в 3 раза эффективнее**, чем при беге трусцой. Это происходит из-за постоянных гравитационных изменений, которые включают в работу **более 400 мышц**, которые во время занятий напрягаются и расслабляются.

Фитнес на мини батутах - ЭТО



эффективный и увлекательный способ борьбы с лишними килограммами
на протяжении всего года, избегая при этом негативных последствий
зимних тренировок, таких как травмы суставов и нервной системы
развивает двигательную активность и координацию

ПОЛЬЗА БАТУТА

- ❖ гармонично тренируются все группы мышц (нагрузка распределяется равномерно, а вовсе не концентрируется на ногах и ягодицах)
- ❖ совершенствуется ловкость и координация движений, формируется правильная осанка
- ❖ улучшается работа кровеносной, лимфатической и сердечно-сосудистой



ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ



- укрепление мышц позвоночника
развитие глубоких мышц
- снятие напряжения в теле
- улучшение мышечной иннервации
- оздоровительное очищение организма
- увеличение амплитуды движения
- увеличение прочности и плотности
кости
- развитие чувства баланса в теле

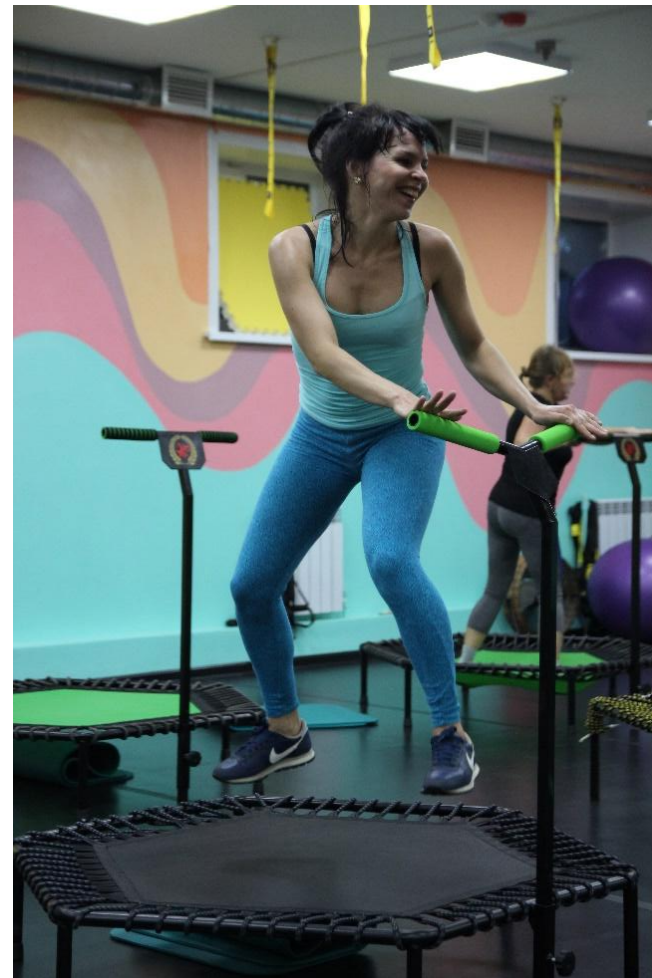
ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТРЕНИРОВКА

Сложно придумать что-то, кроме обычных прыжков?

На самом деле, упражнений и вариаций великое множество. Посетители осваивают сед, поворот на определенный угол, различные связки, прыжки с гантелями и многое другое.

На батуте можно даже бегать.

Главным преимуществом Фитнеса на МИНИ БАТУТАХ является его безопасность и доступность. Батут амортизирует, создавая эффект воды. Которая выталкивает. Именно эта особенность снимает напряжение с суставов и поясницы, которые чаще всего страдают во время занятий др. видами фитнеса.



БАТУТ – ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Прыжки на батуте очень любимы детьми. В связи с этим к безопасности батутов предъявляются повышенные требования. Вопрос безопасности стоит на первом месте у производителей. При производстве батутов применяются специальные компоненты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Прыжки на батуте в течение **5** минут позволяют сжечь столько же калорий, сколько **20**-минутные занятия на беговой дорожке. Они имеют лимфодренажный эффект, хороши для тренировки вестибулярного аппарата.

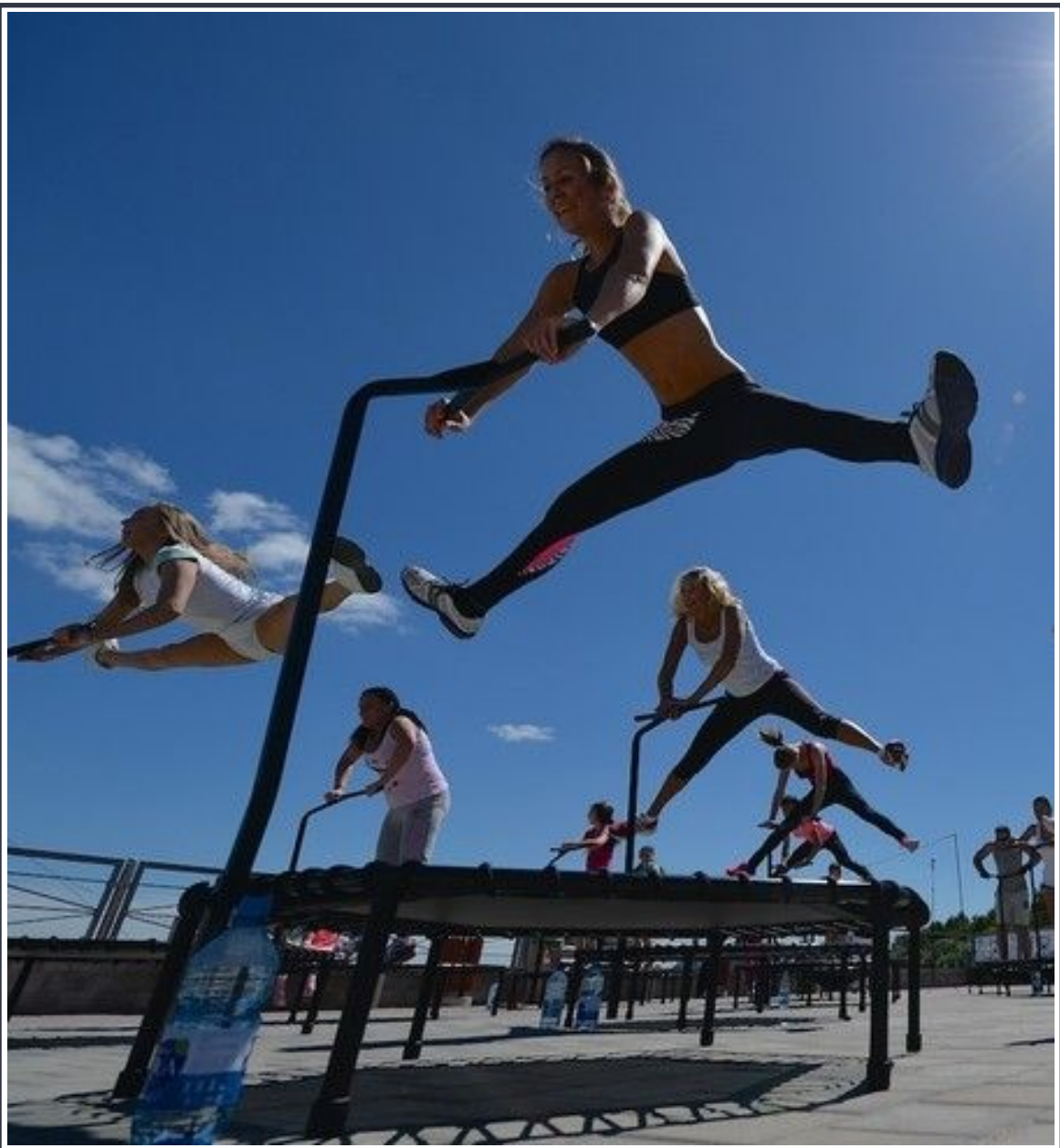
Но главное - удовольствие! Прыжки на батуте способствуют выработке эндорфина, гормона счастья. Не зря же их так любят дети. Так что занятия обеспечат еще и отличное настроение.

ВАЖНО !

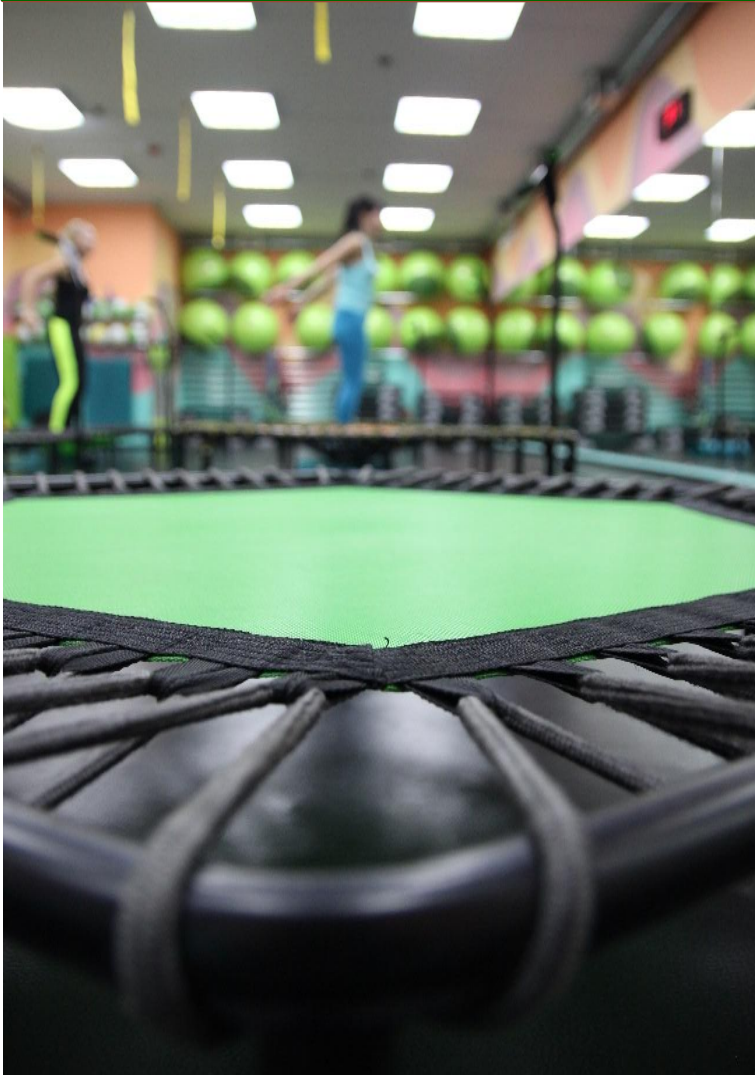
Прыжки на батуте относятся к аэробным нагрузкам и помогают эффективно бороться с лишним весом.

~~30 минут бега можно заменить~~
10 минутами прыжков на батуте, при этом не будет вредной нагрузки на коленные суставы и позвоночник.

За короткий срок вы приведете в порядок фигуру, укрепите позвоночник и суставы, избавитесь от плоскостопия, разовьете координацию, гибкость и выносливость.



БАТУТЫ ДЛЯ ДОМА



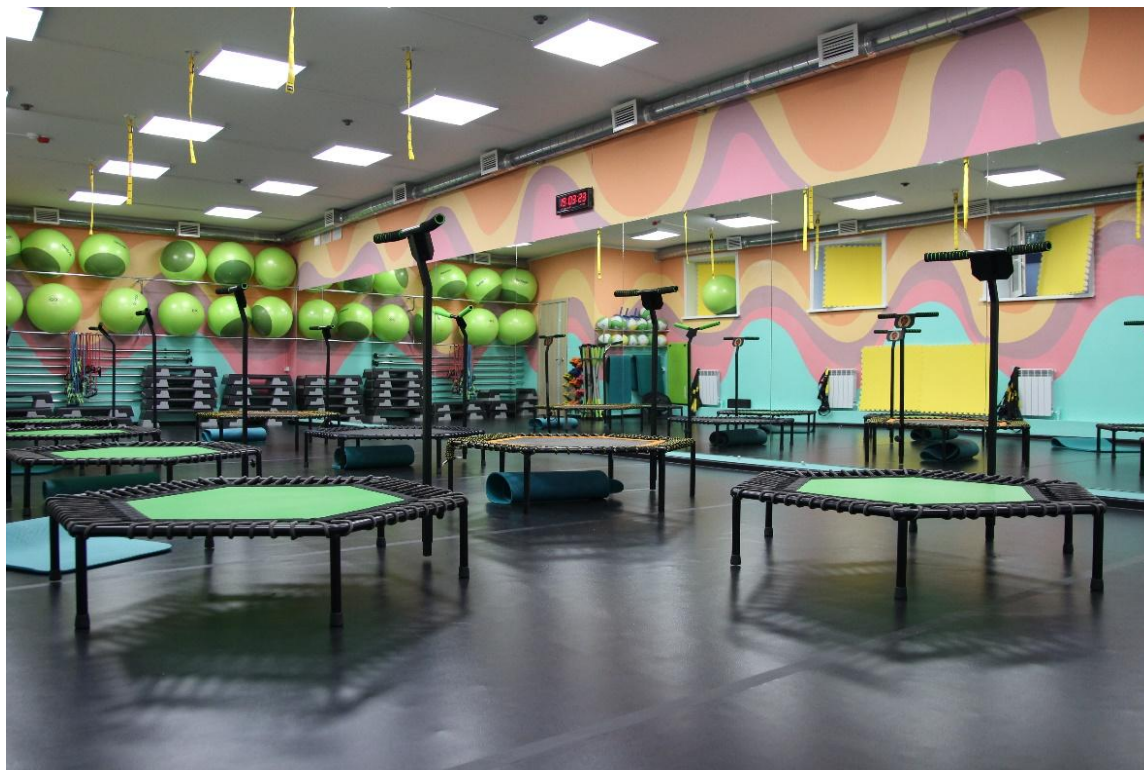
Хотите заниматься спортом в собственной квартире?

Сегодня революционная фитнес-программа «джампинг» дарит такую возможность.

С радостью представляем профессиональный батут для дома.

Вместе с профессиональной техникой вы можете смело воплощать эффективные комбинации упражнений под любимую музыку и, конечно же, в благоприятной домашней атмосфере.

СОТРУДНИЧЕСТВО



**Комплект батутов для
фитнес центра:
1/6/11 батутов;**

Стоимость

- Также, мы не привязываем Вас к какому либо бренду, здесь Вы можете разместить логотип Вашего клуба, это будет интересно для Вас в качестве доп привлечения внимания клиентов



количество	Цена за единицу	Общая стоимость
1 штука	12.000 руб.	12.000 руб.
6 штук	11.500 руб.	69.000 руб.
11 штук	11.000 руб.	121.000 руб.
Индивидуальное количество обсуждается		

КОНТАКТЫ



Место проведения занятий:

Академия Танца

г. Кострома, ул. Сулова **2А;**

г. Кострома, ул. Мясницкая **104;**

Контактные телефоны для

предварительной записи на занятия:

+7 903 899 1919

+7 906 520 3300

Контактные телефоны по вопросам

сотрудничества:

+7 920 643 7711

E-mail: appolon4ik@yandex.ru