

Вы хотите изменить фигуру

Курс по Спринг-Эластике!

Прийти в состояние нового тела!



История

- «Спринг-Эластика (от англ. Spring — пружина — способ движения, Elastics — область воздействия — эластические волокна, придание эластичных свойств связкам и мышцам, Трибурт М.Г. Патент на изобретение № 2333015) уникальная система физических упражнений, выполняя которые мы учимся правильно и экономично использовать свое тело.
- Методика разработана в 1994 году в Екатеринбурге, и за эти годы она подтвердила свою эффективность. С помощью уникальных упражнений можно раскрыть весь потенциал

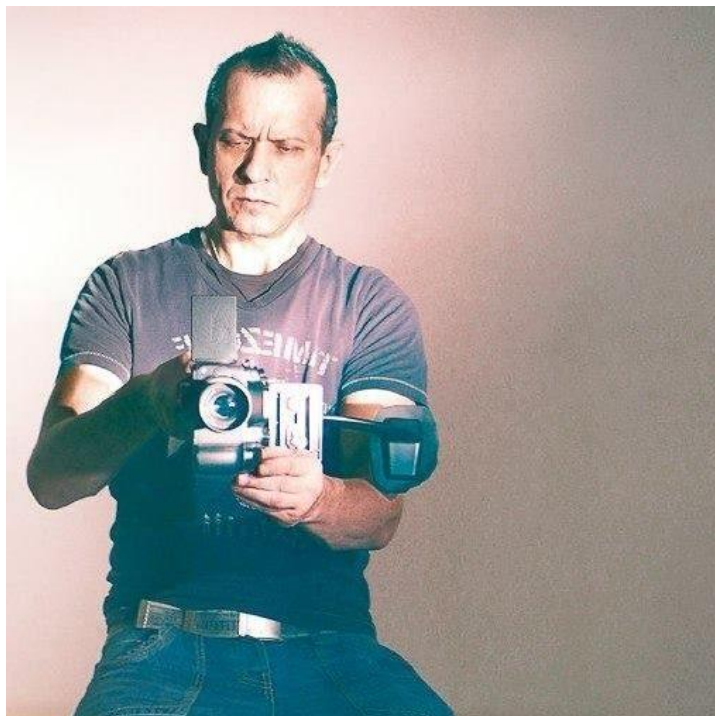


*Двигайся,
как захочется!*

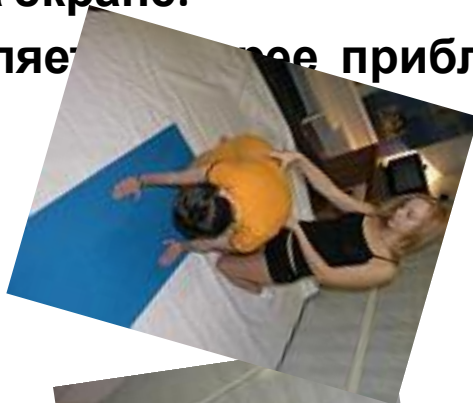
Курс по Спринг-Эластике!

Прийти в состояние нового тела!

Михаил Георгиевич Трибурт



- Спецификой и новизной «Спринг – Эластики» является принцип «пружины». Все движения выполняются при расслабленных мышцах, пружинистыми движениями. В суставе мы совершаем движение под действием силы тяжести с ускорением свободно падения.
- Уникальность методике заключается в том, что воздействие идет с трех сторон.
- Зрительный, слуховой анализатор. И Тактильное восприятие.
- Преподаватель только контролирует тренировочный процесс. Помогая свои ученикам выполнять упражнения максимально правильно. А весь комплекс упражнений записан на видео и транслируется на экране.
- Этот метод позволяет быстрее приблизиться к результату.



Диагностика



Диагностика – это необходимый и обязательный этап в системе «Спринг - Эластика», который позволяет не только оценить исходное состояние организма и его возможности, но и проводить регулярный качественный мониторинг изменений физических показателей человека. Это комплексная оценка физических и психомоторных показателей.

С ЧЕГО НАЧИНАЕМ?



Замеры состава тела

определение соотношения жировой прослойки и мышечной ткани.

Данный тест осуществляется при помощи специального оборудования.

Тест подвижности суставов

позволяет определить степень подвижности суставов и гибкости позвоночника, а также степень владения управлением тела и



Фотодиагностика

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Вы решили приступить к тренировкам своего тела. Прежде всего, мы рекомендуем начать с ног и пояса нижних конечностей. Специально для Вас программа для начинающих - лимфодренаж нижних конечностей. Обычно первые трудности, с которыми сталкиваются начинающие - это тяжелые, непослушные ноги. Быстрая утомляемость, пропадает настроение и интерес к тренировкам.

Цель программы для начинающих - научиться управлять ногами, понять, как они должны сгибаться, разгибаться, как правильно наладить отток лишней застоявшейся жидкости и облегчить их. Полученные навыки Вам пригодятся на специальных программах по формированию форм тела.

для начинающих



Курс по Спринг-Эластике!

Фигуры по типу

ИДЕАЛЬНОЕ МУЖСКОЕ ТЕЛО... ГЛАЗАМИ МУЖЧИН

ВОЛОСЫ
БРЭДА ПИТТА

ЛИЦО
ДЭВИДА БЕКХЭМА

БИЦЕПС
ХЬЮ ДЖЕКМАНА

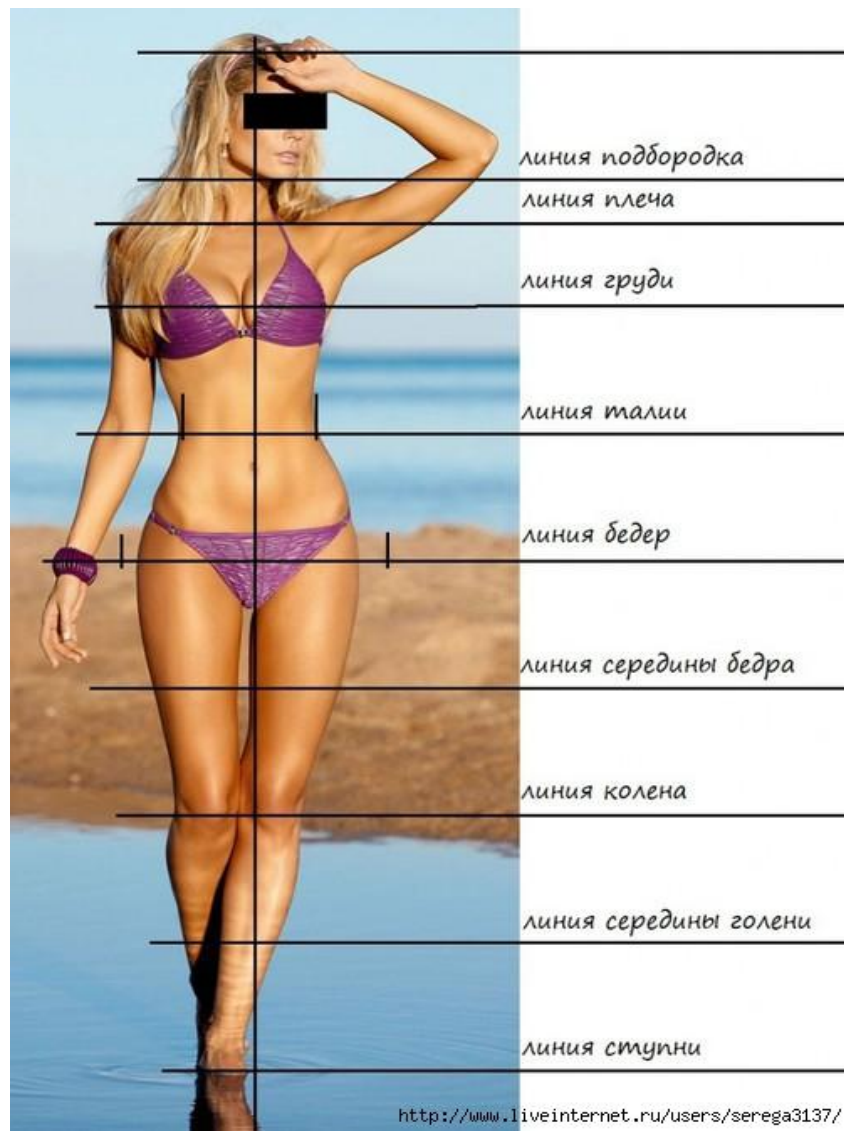
ТОРС
РАЙАНА
ГОСЛИНГА

НОГИ
ФРЭНКА ЛЭМПАРДА



ПЕРЕВОД: ADME

BLUEBELLA.COM



линия подбородка

линия плеча

линия груди

линия талии

линия бедер

линия середины бедра

линия колена

линия середины голени

линия ступни

<http://www.liveinternet.ru/users/serega3137/>

Силовые тренировки и Spring Elastica

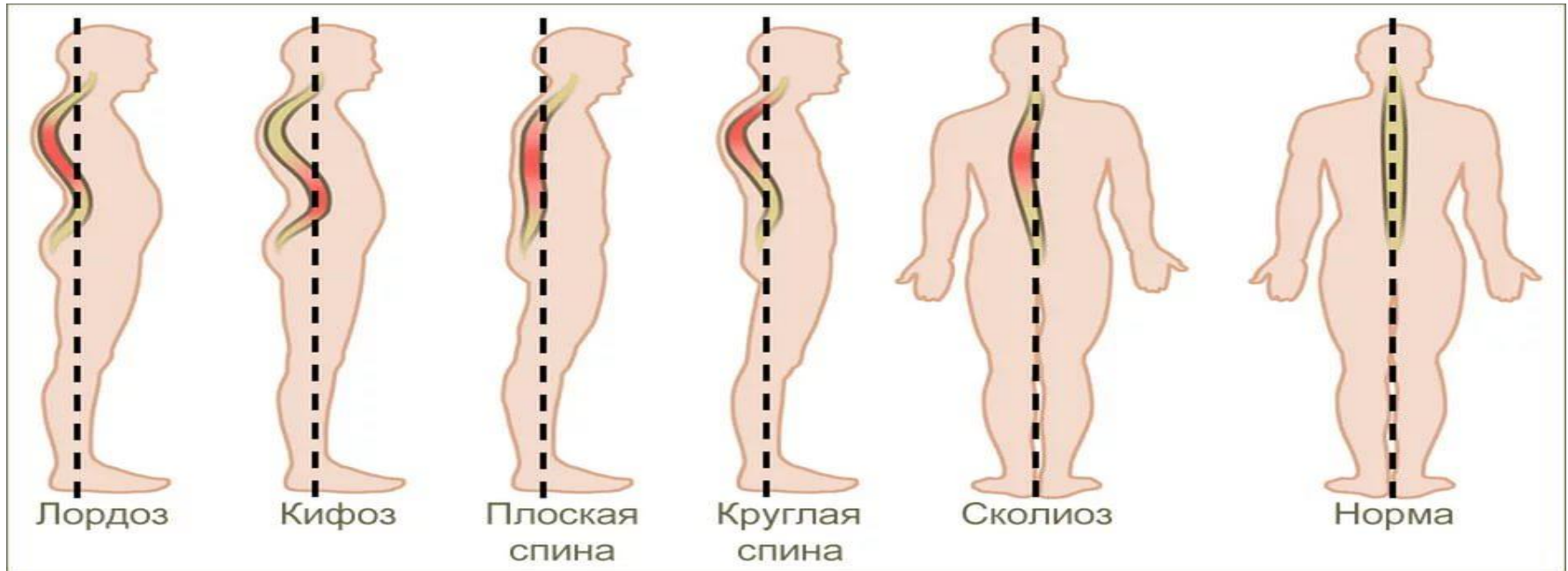
- **Силовые тренировки:**

- Увеличение мышцы в объеме
- Мышца становится более короткая, что приводит к потере гибкости
- Моделируется фигура по мужскому типу
- Задерживается жидкость, что приводит к отечности
- Суставы менее подвижные
- Вырабатываются мужские гормоны в излишнем количестве
- Большой расход энергии, увеличивает аппетит и накапливает усталость
- Имеют много противопоказаний, особенно при варикозе и проблемах со спиной.
- НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМ ОСАНКИ!

- **Spring Elastica**

- Уменьшение объемов за счет исправления положения всего скелета
- Моделирование фигуры по женскому типу
- Вывод лишней жидкости, приобретение легкость и уменьшение отечности
- Нормализуется гормональный фон
- Энергия не затрачивается, а вырабатывается в вас самих, нет сильного аппетита и усталости после занятия.
- Имеет мало противопоказаний, рекомендовано для профилактики варикоза, способствует выравниванию осанки, увеличивает подвижность суставов и развивает гибкость

Типы осанки



Пожалуй, главное, что нужно усвоить – что есть правильная осанка?!

- Именно от осанки, а не от количества съеденной пищи, зависит объем вашей фигуры. Чем больше мышц, тем больше объем и тем больше жира рядом с работающими мышцами.
- Учеными доказано, чтобы стать стройной не нужно «качаться» после таких упражнений жир не сгорает! А вот если убрать изгибы, выпрямиться, удлинить мышцы, только так жир сам уйдет, и тело будет стройным! В нужных местах, наоборот, создать напряжение и размеры отделов увеличиваются.

Патология развития нарушения осанки



Норма



Передняя позиция головы

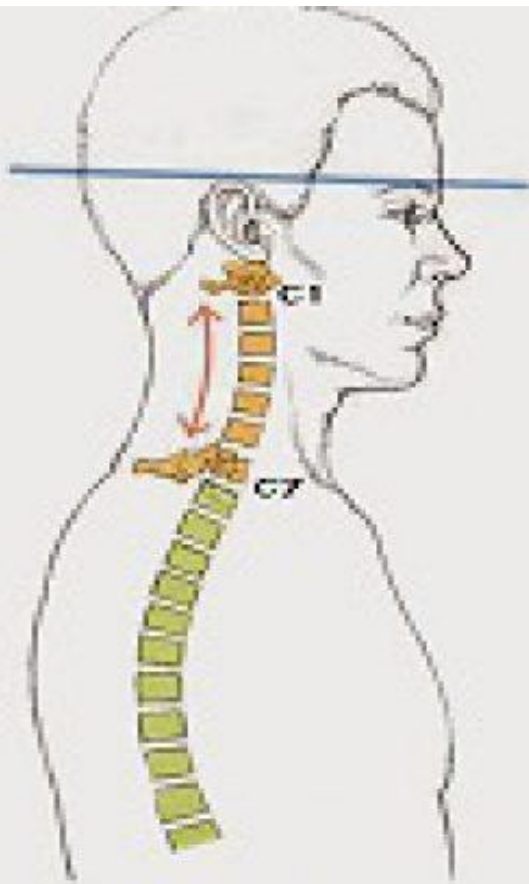
Смещение головы сдвигает центр тяжести кпереди

Для сохранения равновесия грудной отдел смещается кзади

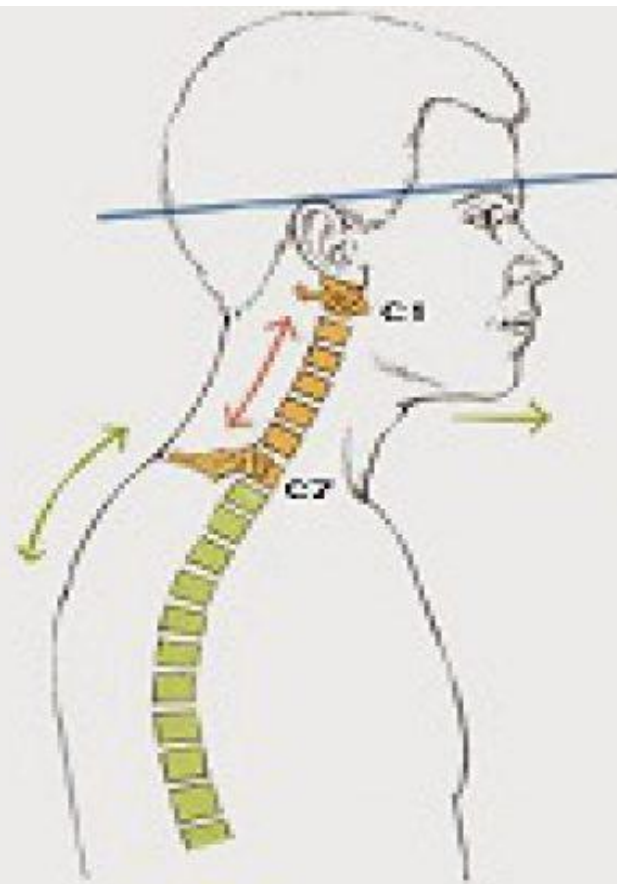
Развивается компенсация и бедра перемещаются вперед

Этот тип нарушения осанки может привести к головным болям и болям в шее, развитию межпозвоноковых грыж, повреждению поясничного отдела

Искривление шейного отдела

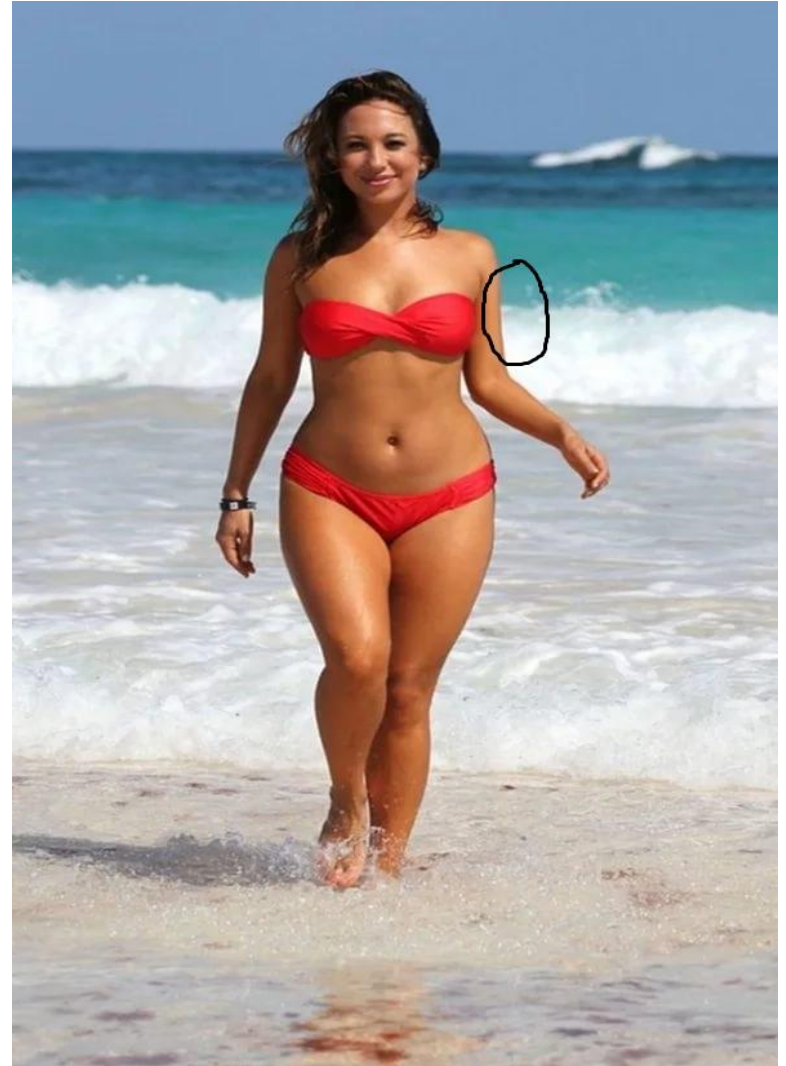


**нормальная
спина**



**лордоз
шейного отдела**

Полные руки



Что нам дает занятие гимнастикой



Мы разрабатываем суставы, в том числе и тазобедренные, делаем их подвижными. Работаем с отделами позвоночника. Укрепляем почти бездействующие внутренние мышцы спины и живота. Как следствие меняется положение таза, а значит, уменьшается нагрузка на позвоночник. Приобретаем навыки эластичной растяжки, они помогают избежать синдрома укороченных мышц.

Все это позволяет нам правильно расположить части тела в пространстве. Скорректировать осанку и получить максимальный результат – Выпрямиться и стать стройными!

Кроме того система «Спринг – Эластика» помогает выведению избыточной жидкости из организма.

У вас всегда будут стройные красивые ноги без варикозного расширения вен и целлюлита.

Методика «Спринг-эластика»



Гимнастика включает в себя следующие программы:

- программа для начинающих
- программа по управлению отделами позвоночника
- программа таз. суставы и формирования в области ягодиц
- программа формирования и коррекции области талии
- устранение симптома укороченных мышц, навыки эластичной растяжки
- формирование правильной осанки и дыхания
- стройные и красивые ноги
- программа для достижения мягкости и гармонии рук
- Программа для стоп и баланса

«СПРИНГ-ЭЛАСТИКА»



**Уникальная авторская гимнастика для женщин
Наша цель - грациозная фигура, невероятная
гибкость, правильная осанка и плавность
линий.**

- **Клуб Vita Fit – единственный в Тюмени имеющий лицензию на методику Spring Elastica**
- **В нашем клубе только женщины))**
- **В группах не более 5 человек, вы получаете индивидуальный подход.**
- **Тренировки проходят 5 дней в неделю**
- **Занимаясь по нашей методике вы отлично экономите, т.к. гимнастика заменяет как минимум 3 групповых направления.**
- **Вы всегда можете получить индивидуальную бесплатную консультацию.**



программы
для правильной фигуры

Курс по Спринг-Эластике!

Прийти в состояние нового тела!