Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
Министерство образовании Республики Крым
Кафедра спортивной подготовки

Презентация студентки курса профессиональной переподготовки Бондарчук Юлии

KANGOO JUMPS®- как новая разновидность фитнеса.

Занятия проходят в специальной обуви - KANGOO JUMPS®. Особенность этих ботинок - это пружинящая конструкция (запатентованная система IPS) снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник на 80%, а дополнительное утяжеление — вес каждого ботинка начинается от полутора килограмм — повышает интенсивность занятий.Подошва ботинок имеет дугообразную форму и за счет этого, телу приходится постоянно «ловить» баланс, работают мышцы, которые не задействовать во время занятий обычной аэробикой.

История возникновения KANGOO JUMPS®

Дэнис Невилл - основатель компании KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс) и одноименных ботинок для «подвижных прыжковых упражнений». В 1993 году проходила выставка научных достижений в Швейцарии, ботинки KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс) заинтересовали Девида Невилла и в результате чего он выкупил патент и начал интенсивно развивать и совершенствовать KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс).
Международный головной офис компании Кенгу Джампс Акционерное общество НИМ (научно-исследовательское и маркетинговое) располагается в Швейцарии.

История возникновения KANGOO JUMPS®

Первая модель обуви Кенгу Джампс – KJ-1 была уже представлена на спортивной выставке SISEL в Париже в 1994 году.

В 1996 году известный немецкий инструктор по аэробике Дэгги Майс разработал первую программу физической подготовки Кенгу Джампс «Кенгуробика», в которой сочетались повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и пониженные нагрузки на суставы ног.

В начале 1997 года программа Кенгуробика была одобрена Интернациональной академией аэробики и фитнесса.

История возникновения KANGOO JUMPS®

В начале 1998 года программа была дополнена и улучшена тренером Патрицией Соув и одобрена Американской ассоциацией аэробики и фитнесса, крупнейшей организацией аэробики в мире.

Первая модель KJ для детей KJJ-A была запущена в 1999 году. Новое поколение ботинок Кенгу Джампс, серия XR, вышла в свет в сентябре 2001 года. Первая профессиональная серия KJ5 Pro для профессионального использования спортсменами (или очень тяжелыми людьми) была представлена публике в сентябре 2003 года.

Устройство ботинка KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс)

Программы KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс)

Фитнес-программа Kangoo Power — это взрывная, интервальная тренировка. Она создана специально для того, чтобы увеличить силу и выносливость мышц.

Основные движения очень просты и могут выполняться с нарастающей сложностью и интенсивностью по мере перехода к уровням 2 и 3. Таким образом, эта программа подходит большому числу посетителей фитнес залов, даже тем, кто обычно не занимается аэробикой в группах.

Kangoo Dance — это аэробная программа тренировки с использованием обуви Kangoo Jumps. Основные шаги схожи с тем, что делают в традиционной аэробике, но приспособлены к пружинящей обуви KJ.

Программы KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс)

Участники учатся эффективной прыжковой технике, что помогает им получать больше удовольствия от занятий аэробикой, и в то же время защищены от травм, вызванных биомеханическим стрессом.

Фитнес-программа Kangoo Discovery разработанная доктором Марисой Кардозо состоит из двух программ, созданных специально для детей всех возрастов и уровней подготовки.

Они развивают координацию, выносливость, хорошую осанку, представление о самом себе и чувство команды. Они помогают справляться с детским ожирением и бороться со стрессом, с которым сталкиваются дети в наши дни.

Эффекты KANGOO JUMPS (Кенгу Джампс)

- Сжигает более 1000 Ккал всего за один час;
- Снижает ударную нагрузку на суставы на 80 %;
- Улучшает жиросжигание на 25 %;
- Улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
- Улучшают координацию и равновесие, корректируют осанку;
- Занятия не требуют физической подготовки, подходят для взрослых и детей с 5 лет.

KANGOO JUMPS® можно заниматься всем, вне зависимости от спортивной подготовки.

Врачи рекомендуют KANGOO JUMPS® для реабилитации после травм и операций. В США и Европе написано много книг о пользе KANGOO JUMPS®, например, «Прыжки для здоровья» доктора Мортона Уолкера (США) -«Jumping for Health» by Dr. Morton Walker.

Мануальные терапевты рекомендуют заниматься в KANGOO JUMPS® всем автолюбителям и людям, ведущим сидячий образ жизни, а также детям, которые испытывают постоянные нагрузки в школе.

www.kangoojumps.ru

www.kangoo-jumping.ru

Kangoo Jumps

EXCLUSIVE DISTRIBUTOR UKRAINE

www.kangooclub.ua