Марио Посталов, основател на PostalovTeam. Лицензиран инструктор по Kangoo Jumps - Power. Дипломиран хореограф, специалност Български народни танци, магистър по Артмениджмънт и правоспособен юрист. Действащ инструктор групови дисциплини - Кangoo Jumps & Fat-Fight и др. Практикуващ различни стилове и експериментатор в залата. Зареждащи хореографии, мотивираща музика, излъчване и харизма са правилните качества, които притежава! Очакват Ви доста изгорени калории, страхотен ритъм и много емоции... Широката 5-годишна практика го е научила на много неща в работата с хора, изискващи максимален ефект от своите тренировки. Провеждащ индивидуални и засилени курсове с цел по-добри и сигурно резултати. Изготвящ хранителни и тренировъчни режими, както и тренировки за хора със специфични заболявания, травми и контузии. Кондиционните тренировки са също негова страст.

Kangoo Jumps

Изключително динамична и разпускаща тренировка. Продължителност 1час.

Канго джъмпс е аеробен спорт, практикуващ се със специални обувки. Първоначално те са били създадени с рехабилитационна цел, а именно при тичане или изпълняване на упражнения на място, цялата тежест, удар от приземяване се поема от системата на обувките. . Намалява се шоковото въздействие върху глезените, коленете, пищялите, бедрата, долната част на гърба и гръбначния стълб с до 80% е само една от тях. Освен това се изразходват много повече енергия и съответно калории, като използваме Kangoo Jumps, в сравнение с обичайните спортни обувки. Между 800 и 1200 калории за час! Тайната се крие в лимфната система. Лимфата е течност, която циркулира между нашите клетки, за да изнесе токсините от тялото ни, за да бъде то здраво. Повечето от нас не са наясно, че нашите тела съдържат четири пъти повече лимфна течност отколкото кръв. Нашата лимфна система, която е и част от имунната ни система, обаче не е помпа, като сърцето, за да се запази в обръщение. Тя зависи от нашите естествени движения! Ако ние не се движим достатъчно, токсините всъщност задръстват лимфната система и "тровят" нашите клетки. В някои места на тялото лимфната течност всъщност кристализира в целулит, който всички ние знаем, че е трудно да се премахне. Лимфната система също „наблюдава“ нашия метаболизъм. С напредване на възрастта ние, като че ли качваме килограми и ни е все по-трудно да ги свалим. Изследванията показват, че нашия метаболизъм, степента, с която телата ни горят калории, намалява, когато лимфната ни система става по-малко ефективна. При редовно използване на Kangoo Jumps, нашият метаболизъм става все по-ефективен, в резултат на подобрен мускулен тонус и регулиране на теглото. Докторите по спортна медицина препоръчват Kangoo Jumps за рехабилитация след травми или операции. Ползата, която повечето от тях подчертават е, че Kangoo Jumps са продукт, който позволява на пациентите да продължат здравословна рехабилитация режим на упражнения без риск от претоварване. И Kangoo Jumps помагат за предотвратяване на по-нататъшни наранявания. Kangoo Jumps са идеални за укрепване на гръбначния стълб, оптимизиране на ортостатиката, баланс, координация и гъвкавост с минималното възможно напрежение. Общо практикуващите лекари препоръчват Kangoo Jumps, за коригиране и/или предотвратяване на здравословни проблеми като затлъстяване, сърдечно-съдови проблеми, депресия, запек, болки в гърба, слабост на пикочния мехур, липса на енергия, имунна недостатъчност, постнаталните упражнения и др

**КАКВО e Fat-Fight?**Fat-Fight е форма на кардио бокс и аеробни упражнения. В днешно време тази тренировка става все по-модерен начин за изгаряне на излишните килограми и поддържане на добра физическа форма. Благодарение на интензивните движения по време на тренировка, Fat-Fight е ефективен спорт за тонизиране и стягане на голяма част от мускулните групи в тялото. Тренировките могат да подобрят баланса, гъвкавостта, координацията и дейността на сърдечно-съдовата система.

**ПОЛЗИ ОТ Fat-Fight:**  
1. Подобрява функциите на сърцето и белите дробове  
2. Горят се калории и се отслабва  
3. Подобрява се координацията на цялото тяло  
4. Подобрява се плътността на костите  
5. Подобрява се стойката и силата/формата на коремните мускули  
6. Придобива се самоувереност

По принцип ритъмът, при който тялото изразходва най-много мазнини, е средно около 70-80% от максималния сърдечен ритъм.  
Теоретично максималният сърдечен ритъм може да се изчисли по тази формула – за мъже: 220 – възрастта ви, за жени: 226 – възрастта ви (при тренировка поддържайте ритъм равен на 70-80% от резултата).

**Забележка:**Когато говорим за средна стойност, имаме предвид, че може да се отклонявате под или над нея в различните етапи на тренировката. Сърдечният ритъм ще се адаптира към упражненията и ще се стабилизира.

От чисто здравословна гледна точка регулярното изпълнение на кардио тренировки води до:

1. Подобрена функция на сърдечно-съдовата и дихателната системи;  
2. Повишена активност на имунната система, което означава по-малко болни дни в годината;  
3. Понижен риск от рак, хипертония, атеросклероза, инсулинова резистентност и диабет и много други заболявания;  
4. Изпълнени правилно, кардио тренировките по Fat-Fight спомагат също за мастното изгаряне, повишават издръжливостта и дават добро настроение. В по-продължителен период аеробните упражнения подобряват капиляризацията, което води до по-хубаво кръвонапълване на мускулите.