**1. Секция «Главный экран»**

Подзаголовок

Тренировки разного уровня сложности и для любых целей:

восстановление, снижение веса, набор мышечной массы

и многое другое. Занимайтесь когда и где вам удобно.

**3. Секция «Курсы»**

Подзаголовок

Смотрите и выполняйте первую тренировку любого курса

бесплатно и выбирайте то, что вам подходит больше всего.

**4. Секция «Карточка услуги»**

Подзаголовок

Классическая растяжка на все тело на платформе Fitline.

Занятия для спины, стоп, продольного и поперечного шпагата.

Блок Тренеры

Занятия на платформе проводят профессиональные тренеры, спортсмены, мастера спорта. Очень важно доверять тренеру, прислушиваться к нему, чтобы тренировка была эффективной

и безопасной.

**5. Секция «О нас»**

Текстовый блок

Fitline – это платформа онлайн-тренировок от лучших тренеров России. Большой выбор программ и разный уровень сложности в каждой из них позволят вам подобрать ту физическую нагрузку, которая необходима.

На платформе есть тренировки для разных целей: снижение веса, набор мышечной массы, восстановление, развитие гибкости, поддержка общего тонуса организма.

**6. Секция «Как это работает»**

Текстовые блоки

1. Выберите программу, которая вам нравится или заполните анкету на сайте, чтобы мы смогли подобрать для вас наиболее подходящую тренировку.
2. После оплаты тренировки появятся в личном кабинете. Каждая тренировка открывается после выполнения предыдущей, чтобы распределять нагрузку.
3. Включите видео-тренировку и занимайтесь когда и где вам удобно. В тренировку включен таймер, чтобы вы могли следить за темпом и делать паузы.
4. Каждое занятие сопровождается инструкцией тренера по технике выполнения всех упражнений. Прислушивайтесь к нему, чтобы тренировка была безопасной.

**6. Секция «Форма отправки по подбору плана питания»**

Подзаголовок

Важно уделять внимание не только физическим упражнениям, но и

полноценному питанию. Заполните анкету и мы пришлем вам план

питания на месяц с учетом ваших особенностей и образа жизни.