Стретчинг на троещине

Сегодня стретчинг – это одна из самых востребованных фитнес-программ, но мало кто знает, что это за направление и чем оно полезно. Давайте разберемся, почему же так важно растягивать свое тело и к какому результату это приведёт.  
Прежде всего этот особый вид аэробики направлен на постепенное растяжение мышц спины, ног и рук.  
Во время занятия мышцы поочередно расслабляются и напрягаются, что в свою очередь помогает расслабиться, снять напряжения и в дальнейшем лучше контролировать свое тело.  
Чем полезен стретчинг?  
- Проработка мышц, которые не задействованы при обычных занятиях в зале.  
- Снятие напряжения и болевых ощущений в различных частях тела  
- Стимуляция сосудистой системы, предотвращая атеросклероз и тромбоз  
- Стройное тело, прямая и подтянутая осанка  
- Повышение уровня счастья и самооценки   
- Омоложение тела за счет увеличения гибкости.  
Если вы стремитесь сесть на шпагат, иметь идеальную фигуру, тонкую талию, рельефные мышцы, быть подвижным даже в почтительном возрасте, то регулярные тренировки стретчингом помогут вам в этом.

Стретчинг на Троєщині

Сьогодні стретчинг – це одна з найпопулярніших фітнес-програм, проте мало хто знає, що це за напрямок та чим він корисний. Тож давайте розберемося, чому так важливо розтягувати воє тіло та до якого результату це призведе.

Перш за все, цей особливий вид аеробіки спрямований на поступове розтягування м’язів спини, ніг та рук.

Під час тренування м’язи почергово розслаблюються та напружуються, що у свою чергу допомагає розслабитися, зняти напругу й надалі краще контролювати своє тіло.

Чим корисний стретчинг?

* Робота м’язів, які зазвичай не задіяні під час занять у тренажерному залі
* Зняття напруги та болю в різних частинах тіла
* Стимуляція судинної системи, що дозволяє запобігти розвитку атеросклерозу та тромбозу
* Струнке тіло, пряма та підтягнута постава
* Збільшення рівню щастя, самооцінки та задоволеності
* Омолодження тіла за рахунок покращення гнучкості

Якщо ви прагнете сісти на шпагат, мати ідеальну фігуру, тонку талію, рельєфні м’язи, активно рухатися навіть у поважному віці, то регулярні заняття стретчингом вам у цьому допоможуть.

Stretching

Today, stretching is one of the most sought-after fitness programs, but few people know what this direction is and how it is useful. Let's see why it is so important to stretch your body and what result it will lead to.

First of all, this special kind of aerobics is aimed at the gradual stretching of the muscles of the back, legs and arms.

During the exercise, the muscles alternately relax and tighten, which in turn helps to relax, relieve tension and further better control your body.

Why is stretching useful?

- Exercising muscles that are not involved in regular exercises in the gym.

- Relieve tension and pain in various parts of the body

- Stimulation of the vascular system, preventing atherosclerosis and thrombosis

- Slim body, straight and toned posture

- Improving the level of happiness and self-esteem

- Rejuvenation of the body by increasing flexibility. If you strive to sit on a twine, have a perfect figure, a thin waist, relief muscles, then regular stretching workouts will help you with this.

Тренажерный зал на троещене  
Тренажерный зал Body-Style – это место, где люди, каждый день преодолевая себя, становятся лучше, совершенствуют свое тело и достигают поставленных целей. У нас всегда царит непренужденная и дружественная атмосфера.Body Style – это то место, где вас любят, ценят и всегда поддержат.  
В нашем тренажерном зале вы получите доступ к многим тренажерам от InterAtletika, одного из лучших мировых производителей,которые позволят проводить эффективные тренировки.  
Также в абонемент тренажерного зала входит свободное посещение зала бокса, где вы сможете отрабатывать навыки самообороны и выпускать пар на ринге с другом, а также растягиваться после силовых упражнений.  
Кроме того, для вас открыты групповые направления по боксу, стретчингу, фит-боксингу и кроссфиту.  
Профессиональные тренеры нашего тренажерного зала разработают индивидуальную программу тренировок и питания, учитывая особенности вашего организма, и помогут максимально быстро достичь поставленных целей.  
Записывайтесь на тренировку и получайте вместе с нами заряд энергии, позитива и мотивации для новых свершений.

Тренажерна зала на Троєщині

Тренажерна зала Body Style – це місце, де люди, кожного дня долаючи себе, стають кращими, вдосконалюють своє тіло та досягають поставлених цілей. У нас завжди панує невимушена та дружня атмосфера. Body Style – це місце, де вас люблять, цінують та завжди підтримають.

У нашій тренажерній залі ви отримаєте доступ до багатьох тренажерів від Inter Atletika, одного з найкращих світових виробників спортивного оснащення, які дозволяють проводити ефективні тренування.

Також до абонементу тренажерної зали входить вільне відвідування зали боксу та групових програм, де ви зможете відпрацювати свої навички самооборони й випустити пару з другом на ринзі або як слід розтягнути м’язи після силового тренування.

До того ж, для вас відкриті групові тренування з боксу, стретчингу, фіт-боксингу та крос фіту.

Професійні тренери нашої зали розроблять для вас спеціальну програму з урахуванням індивідуальних особливостей організму та допоможуть якнайшвидше досягти поставлених цілей.

Записуйтеся на тренування та отримуйте разом з нами заряд енергії, позитиву та мотивації для нових досягнень.

The Body-Style gym is a place where people become better, improve their body and achieve their goals. In our gym you will get access to many training apparatus from InterAtletika, which will allow you to conduct effective workouts. Also, the gym membership includes free access to the boxing hall, where you can practice self-defense skills and let off steam in the ring, as well as stretch out after strength exercises. In addition, group directions for boxing, stretching, fit-boxing and cross fit are open to you.

Professional trainers of our gym will develop an individual training and nutrition program, taking into account the characteristics of your body, and will help you achieve your goals as quickly as possible.

Sign up for training and get with us a boost of energy, positive and motivation for new achievements.

Professional trainers of our gym will develop an individual training and nutrition program, taking into account the characteristics of your body, and will help you achieve your goals as quickly as possible.

Sign up for training and get with us a boost of energy, positive and motivation for new achievements.

Детский бокс на троещине

Многие родители задумываются, какую роль играет физическое развитие ребёнка с ранних лет, какая в этом польза и как сделать так, чтобы ребёнок рос здоровым и развивался правильно.  
В нашем фитнес клубе открыто направление бокса для детей от 10 до 16 лет. Этот вид спорта один из известнейших в мире. Занятие боксом помогут ребенку обрести лучшие качества, такие как:  
- Уверенность в себе  
- Дисциплину  
- Характер  
- Устойчивую психику  
- Умение терпеть боль  
- Хладнокровие и милосердие  
- Физическую силу

Благодаря опытному тренеру и грамотно составленной программе тренировок, занятия боксом в нашем клубе помогут принимать непростые решения в трудных жизненных ситуациях, твердо отстаивать свою точку зрения, уверенно шагать к своим целям.  
Записывайтесь на пробную тренировку, нажав на кнопку записаться или позвонив по телефону. Стоимость разовой тренировки составляет 80 грн.

Дитячий бокс на Троєщині

Багато батьків задумуються, яку роль з раннього віку грає фізичний розвиток дитини, яка в цьому користь та як зробити так, щоб дитина рослі здоровою та розвивалася правильно.

У нашому фітнес клубі відкритий напрямок боксу для дітей віком від 10 до 16 років. Цей вид спорту є одним з найвідоміших у світі. Заняття боксом допоможуть дитині здобути найкращі якості, серед яких

* Впевненість у собі
* Дисциплінованість
* Сильний характер
* Стійка психіка
* Вміння терпіти біль
* Холоднокровність та милосердя
* Фізична сила та витривалість

Завдяки досвідченому тренеру та грамотно складеній програмі тренувань заняття боксом у нашому клубі допоможуть приймати непрості рішення в складних життєвих ситуаціях, твердо стояти на своєму, впевнено крокувати до своєї мети.

Записуйтеся на пробне тренування, просто натиснувши кнопку «записатися» або зателефонувавши нам. Вартість разового тренування складає 80 грн.  
  
  
  
Many parents wonder what role the physical development of the child plays from an early age, what is the use of it and how to make the child grow up healthy and develop correctly. In our fitness club, the direction of boxing is open for children from 10 to 16 years. This sport is one of the most famous in the world. Boxing will help the child gain the best qualities, such as:

- Self-confidence

- Discipline

- Character

- Sustainable psyche

- The ability to endure pain

- Composure and mercy

- Physical strength

Thanks to an experienced trainer and a well-designed training program, boxing in our club will help you make decisions in difficult life situations, firmly uphold your point of view, and confidently move towards your goals.

Sign up for a trial workout by clicking on the sign up button or by calling. The cost of a one-time training is 80 UAH.

Бокс на троещине  
Занятия боксом – выбор, который может значительно повлиять на вашу жизнь.  
Часто мы попадаем в такие ситуации, где приходится принимать непростые решения и делать сложный выбор. Представьте, что сегодня вы приняли решение заниматься боксом, а через 5 лет это помогло вам отстоять свою позицию, справится со своим страхом, сделать мужской поступок, защитить себя или своих родных. Каких результатов вы сможете добиться в будующем?Бокс развивает не только физические качества такие как скорость, выносливость,реакцию, но и развивает человека как личность.  
Уверенность в себе, сила воли, смелость, управление стрессом - непременные спутники боксёра.  
В нашем клубе вы найдете для себя групповые и индивидуальные тренировки на развитие боксерских навыков (техники, специальной выносливости, тактики, физической силы), психологии бойца и командного духа.  
Мы рады будем видеть вас на наших тренировках по боксу, записывайтесь на пробную тренировку, кликнув на кнопку «записаться» или позвонив по телефону.

Бокс на Троєщині

Заняття боксом – вибір, який може неабияк вплинути на ваше життя.

Часто ми потрапляємо в такі життєві ситуації, де нам доводиться приймати непрості рішення та робити складний вибір. Уявіть, що сьогодні ви вирішили займатися боксом. До чого це зможе призвести в майбутньому?

Бокс розвиває не лише такі фізичні якості як швидкість, витривалість, реакцію, але й сприяє розвитку людини як особистості. Впевненість у собі, сила волі, сміливість, вміння вправлятися зі стресом – усе це супутники боксера.

У нашому клубі запропоновано групові та індивідуальні тренування, спрямовані на розвиток боксерських навичок (техніки, спеціальної витривалості, тактики та фізичної сили), психології бійця та командного духу.

Записуйтеся на тренування, натиснувши кнопку «записатись» або просто зателефонувавши нам. Ми будемо раді побачити вас на наших тренуваннях!

Boxing is a choice that can significantly affect your life.

Often we find ourselves in situations where you have to make difficult decisions. Imagine that one day you made the decision to engage in boxing, and after 5 years it helped you to defend your position, to cope with your fear, to protect yourself or your family. What results can you achieve in the future?

Boxing develops not only physical qualities such as speed, endurance, reaction, but also develops a person as a person.

Confidence, willpower, courage, stress management are indispensable companions of a boxer.

In our club you will find group and individual training on the development of boxing skills (equipment, special endurance, tactics, physical strength), the psychology of a fighter and team spirit. We will be glad to see you at our boxing trainings, sign up for trial training by clicking on the "sign up" button or by calling.

Фит-бокс на троещине  
  
Каждая девушка стремится иметь стройную и красивую фигуру, но заниматься с железом в зале желание есть не у каждой, да и бегать каждый день на беговой дорожке надоедает, поэтому в нашем фитнес клубе открыто направление фит-боксинга.  
Фит-боксинг – это интенсивная интервальная тренировка и урок самообороны в одном флаконе, благодаря которым можно не только улучшить свою фигуру и похудеть к лету, но и приобрести полезные навыки, применяемые в жизни.  
Очень важно уточнить, что в отличии от бокса вы не будете встречаться в спаррингах на ринге и выяснять кто сильнее, в этой дисциплине тренировка направлена на активную работу работу с собственным весом, удары и прыжки, что в свою очередь повышает выносливость и сжигает калории.  
Давайте подытожим все плюсы и почему все же стоит записаться к нам на фит-боксинг:  
- Упражнения направлены не только на сжигание калорий, они также корректируют вашу фигуру, делая её спортивной и подтянутой  
- Приходя на занятия, человек уже примерно знает, сколько потратит калорий за одну тренировку - от 800 до 1100 в зависимости от нагрузки.  
- Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счёт отсутсвтия передышек во время занятия.  
- Фит-боксинг позволит вам выплеснуть накопившиеся негативные эмоции. Это особенно помогает, когда вы испытываете стресс или чувствуете неуверенность в себе  
Сейчас эта дисциплина набирает всё больше популярности, так почему бы не попробовать и вам?

Фіт-бокс на Троєщині

Кожна дівчина прагне мати красиву та струнку фігуру, але займатися з залізом у залі бажання є не в кожної та й бігати кожен день на доріжці швидко набридає. Саме тому в нашому фітнес клубі відкрито напрямок фіт-боксингу.

Фіт-боксинг – це інтенсивне інтервальне тренування та урок самооборони в одному флаконі, завдяки яким можна не лише покращити свою фігуру й схуднути до літа, але й отримати корисні навички, які можна застосувати в житті.

Важливо зауважити, що, на відміну від боксу, ви не будете зустрічатися в спарингах на ринзі, щоб з’ясувати хто сильніший. У цій дисципліні тренування направлене на активну роботу з власною вагою, удари та стрибки, що у свою чергу збільшує витривалість та спалює калорії.

Тож давайте підсумуємо всі «за» та чому варто записатися до нас на фіт-боксинг:

* Вправи спрямовані не лише на спалювання калорій, вони також корегують вашу фігуру, роблить її спортивною та підтягнутою
* Приходячи на заняття, людина вже приблизно знає, скільки витратить калорій за одне тренування - від 800 до 1100 залежно від навантаження
* Тренування серцево-судиннної та дихальної систем за рахунок відсутності перерв під час тренування
* Фіт-бокснг доволиить вам виплеснути негативні емоції. Особливо це допомагає, коли ви відчуваєте стрес або невпевненість у собі.

Наразі ця дисципліна набуває все більшої популярності, так чому б і вам не спробувати?

Кроссфит на троещинеСегодня все больше спортсменов, как опытных, так и новичков, выбирают для себя кросс-тренинг. Интервальные тренировки приучают тело к длительным нагрузкам, развивают гибкость, силу и улучшают работу сердечно-сосудистой системы.  
Кросс-третинг задействует одновременно разные группы мышц и дает им различную нагрузку за короткое время, благодаря чему происходит комплексное и равномерное развитие физических навыков и формирования симметричной подтянутой фигуры.  
Главная задача – это одинаково развить силу и выносливость.  
Каждая тренировка выстраивается по-разному, поэтому вы не потеряете мотивацию, и каждый раз будете получать удовольствие от процесса.  
Так же в нашем зале проходят персональные тренировки по системе кросс-тренинга. Квалифицированный тренер разработает под вас индивидуальную программу, которая поможет достичь результатов еще быстрее, записывайтесь и становитесь лучше вместе с Body Style уже сейчас!

Крос фіт на Троєщині

Сьогодні все більша кількість спортсменів, як досвідчених, так і новачків, обирають для себе крос-тренінг. Інтервальні тренування привчають тіло до тривалих навантажень, розвивають гнучкість, силу та покращують роботу серцево-судинної системи.

Крос фіт задіює одночасно різні групи м’язів та дає їм різноманітне навантаження за короткий час, завдяки чому відбувається комплексний та рівномірний розвиток фізичних навичок та формування симетричної підтягнутої фігури.

Головна задача крос-тренінгу – однаково розвинути силу та витривалість. Кожне тренування вибудовується по-різному, саме тому ви не втратите мотивацію та кожного разу отримуватимете задоволення від процесу тренування.

Також у нашій залі проходять персональні тренуванні за системою крос фіт. Кваліфікований тренер розробить для вас індивідуальну програму, яка допоможе досягти бажаних результатів ще швидше.

Записуйтеся на тренування та ставайте кращими разом з Body Style вже зараз!

ДОП УСЛУГИ  
МАССАЖ  
Массаж – одна из немногих процедур, которая не только полезна для здоровья, но и приносит огромное удовольствие. Что может быть лучше, чем снять боль и напряжение после изнурительной тренировки или сидячей монотонной работы?  
Польза от массажа всеохватывающая – это восстановление работоспособности мышц, улучшение подвижности суставов, выведение молочной кислоты и стимуляция притока крови к мышцам.  
В нашем тренажерном зале вы можете опробовать на себе классический массаж, лечебный, и антицеллюлитный апаратный(вакуумно-роликовый).

Масаж

Масаж – одна небагатьох процедур, яка не лише корисна для здоров’я, але й приносить велике задоволення. Що може бути кращим, аніж знати біль та напруження після виснажливого тренування чи сидячої монотонної роботи?

Користь від масажу всеосяжна – це й відновлення працездатності м’язів, і покращення рухливості суглобів, виведення молочної кислоти, і стимуляція притоку крові до м’язів.

У нашій тренажерній залі ви можете спробувати на собі класичний масаж, лікувальний і антицеллюлітний апаратний (вакуумно-роликовий).

Спорт бар  
Сегодня спортивное питание регулярно употребляют не только профессиональные спортсмены, но и те, люди, которые просто поддерживают форму и следят за своим здороввьем.  
Когда мы тренируемся, мы идем к своей цели. Это может быть похудение, коррекция фигуры, наращивание мышечной массы или улучшение общего состояния организма, а основная цель употребления спортивного питания – это максимально ускорить ваш путь и при этом не допустить проблем со здоровьем, будь то набор веса, или же потеря мышечной ткани при похудении.  
Важно отметить, что спортивное питание это добавка, которая не заменяет правильно питание, а балансирует его, вить употреблять каждый день необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов может не каждый, многие предпочитают есть 2 раза в день и мучать себя перекусами, другие и вовсе не находят время нормально поесть.  
Именно поэтому спортивное питание и становится все более популярным среди спортсменов. Предлагаем вам разобраться что это и для чего это нужно.  
  
Гейнер – углеводно-белковая смесь для наращивания массы и восстановление энергетического баланса. Стоит употреблять в период активных тренировок для наращивания мышечной массы.  
  
Протеиновый коктейль – это продукт, содержащий высокий процент белка и почти нулевым содержанием углеводов. Поскольку белок – это строительный материал для мышечной ткани, то без него не получится накачаться. А при похудении организм может терять вместе с жиром и мышечную ткань и именно белок сможет гарантировать вам сохранение мышц.  
  
Аминокислоты – одна из самых популярных добавок в ассортименте спортивного питания,это те кирпичики, из которых построен наш организм. Их употребляют для ускорения восстановления, роста и укрепления мышечной ткани после занятий. Аминокислоты будут вам полезны, если вы регулярно тренируетесь и ведёте активный образ жизни.  
  
Жиросжигатели и в частности L-carnitine – ускоряют процесс похудения, транспортируя жирные кислоты внутрь клеток нашего организма, где они и «сжигаются» для получения энергии.  
  
Энергетики или предтренировочные комплексы – здесь всё просто: если вы не успели восстановить силы, устали и вас ждёт усиленная тренировка, то энергетик спасёт вас, он состоит из быстрых углеводов, моментально наполнит ваш организм энергией и поможет значительно повысить эффективность тренировки.

Спорт бар

Сьогодні спортивне харчування вживають не лише професійні спортсмени, але й ті люди, які просто підтримують себе у формі та слідкують за своїм здоров’ям.

Коли ми тренуємося, ми йдемо до своєї мети. Це може бути схуднення, корекція фігури, нарощування м’язової маси або покращення загального стану організму. Основна ціль вживання спортивного харчування – максимально прискорити ваш шлях і при цьому не викликати проблем зі здоров’ям, чи то набір ваги, чи втрата м’язової маси під час схуднення.

Важливо зауважити, що спортивне харчування це добавка, яка не замінює правильне харчування, а балансує його, адже кожного вживати необхідну кількість білків, жирів, вуглеводів та вітамінів може не кожен. Більшість надає перевагу їсти два рази на добу та мучити себе перекусами, інші взагалі не знаходять часу, щоб нормально поїсти.

Саме том спортивне харчування стає все більш популярним серед спортсменів. Пропонуємо вам розібратися що це і для чого це потрібно.

Гейнер – вуглеводно-білкова суміш для нарощування маси та відновлення енергетичного балансу. Варто вживати під час активних тренувань для збільшення м’язової маси.

Протеїновий коктейль – це продукт, який містить високий відсоток білку та майже не містить вуглеводи. Оскільки білок – це будівний матеріал для м’язової тканини, то без нього не вийде накачатися. А при схудненні організм може втрачати разом із жиром і м’язову тканину, і саме білок зможе гарантувати вам збереження м’язів.

Амінокислоти – одна з найбільш популярних добавок в асортименті спортивного харчування. Це ті цеглинки, з яких побудовано наш організм. Їх вживають для відновлення, росту та укріплення м’язової тканини після занять. Амінокислоти будуть вамм корисними, якщо ви регулярно тренуєтеся й ведете активний спосіб життя.

Спалювачі жиру, в тому числі L-carnitine – прискорюють процес схуднення, транспортуючи жрні кислоти всередину клітин нашого організму, де вони «спалюються» для отримання енергії.

Енергетики та передтренувальні комплекси – тут усе просто: якщо ви не встигли поновити сили, якщо ви втомлені, а поперуду вас очікує посилене тренування, то енергетик допоможе вам. Він складається зі швидких вуглеводів, моментально наповнить ваш організм енергією й допоможе значно збільшити ефективність тренування.