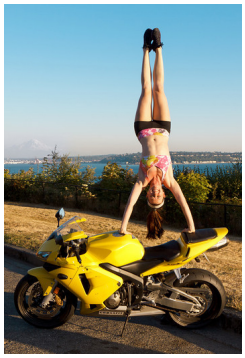

Вот и подошел к завершению сезон 2013. Но - неизбежному выходу из формы есть отличная альтернатива. В появившееся свободное время можно фундаментально изменить физическую готовность к новому мото-сезону.

Одну из ключевых ролей в управлении мотоциклом играет физическая форма пилота - в частности - развитый вестибулярный аппарат, координация, сила рук и плечевых суставов. Одним из узко-направленных методов развития необходимых качеств является адаптированный курс начальной гимнастической подготовки. Спортивная гимнастика - спорт рук, большинство упражнений и снарядов рассчитаны на развитие рук. Причем, в отличии от штанги, развитие происходит не в ущерб подвижности и координированности. Гимнастика - спорт нетребовательный к экипировке, вложения, необходимые для начала занятий равны нулю.

Пройдя курс вы освоите:

- стойку на руках
- хождение на руках
- колесо
- рондат
- сальто вперед
- сальто назад
- фляк вперед

**Стойка на руках** Базовый элемент. Требует развитого плечевого сустава, техники и чувства равновесия, для освоения нужно около 10 занятий.

**Колесо** Осваивается одновременно со стойкой на руках. Считается простейшим элементом.

**Фляк вперед** Мы будем учиться прыгать на батуте. Для переноса на жесткую поверхность нужно около полу-года.

**Хождение на руках** Очень интересный и развивающий элемент, для того чтобы пройти пару шагов, нужно сначала научиться стоять на руках в стойке не мене 5 секунд, после того как освоена стойка нужно 2-3 занятия чтобы сделать 2-3 шага.

**Рандат** Интересный, сложно-координированный элемент.

**Сальто вперед** Сложно-координированный элемент. Требует хорошей физической формы. Для того чтобы научиться уверенно прыгать сальто на жесткой поверхности нужно около 3х лет. Мы будем прыгать на дорожках, в яму и батут.

**Сальто назад** Сложно-координированный элемент. Физически проще чем сальто вперед, но сложнее с психологической точки зрения. Требует хорошей физической формы. Для того чтобы научиться уверенно прыгать сальто на жесткой поверхности

нужно около 3х лет. Мы будем прыгать на дорожке, в яму и батут.

Не будем лукавить, это максимум чему вы можете научиться за пол года, и ни один из элементов не будет исполняться технично или уверенно, но и этого будет достаточно чтобы сбросить секунду, другую на круге.
А так же вы научитесь исполнять более 40 упражнений со своим весом на ковре и батуте нацеленных на развитие вестибулярного аппарата
и физической формы, эти упражнения вы можете делать самостоятельно на отдыхе ил дома. Мы гарантируем, что пройдя курс вы станете сильнее и вы **БУДЕТЕ БЫСТРЕЕ** на мотоцикле в следующем сезоне.

Занятия могут быть индивидуальными или в группе из 3х человек. Занятие длится один час. Время проведения - договорное, можно заниматься в вечернее или утреннее время в любой день, на данные момент занятия проводятся по воскресеньям.

Будете ли вы заниматься целенаправленно своим развитием или нет, в одном вы можете быть уверены - не обладая превосходной физической формой нельзя быстро ездить на треке. Занимайтесь зимой физ-подготовкой с нами или без нас!
Стоимость разового индивидуального занятия: 800 руб.
Стоимость занятия в группе из 3х-4х человек: 400 руб.

Возможно самостоятельное посещение зала, под присмотром тренера.

Готовь сани летом! Вместо

Желающие могут записаться по телефону: +7 916 623 4519 Игорь