

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