

Базовые курсы на тренажерах «Правило»



Вводный курс

Комфорт и безопасность обучающихся является одним из основных принципов обучения в центре «Маговей». С этой целью любой полноценный тематический курс начинается с ряда вводных занятий. Целью этих занятий является предотвращение травм, подготовка тела и сознания обучающегося к дальнейшим тренировкам, определение проблемных мест тела (ушибы, растяжения, зажимы).

Продолжительность курса 2-3 недели (4-6 занятий)



Оздоровительный курс

Цель курса - стимуляция восстановительных процессов в мышцах и сухожилиях, укрепление иммунитета, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность курса 3-5 недель (12-15 занятий) Длительность 60 минут.

Спортивно-прикладное направление

Цель курса – оптимизация физических показателей, усиленная нагрузка на труднодоступные участки тела, воздействие на которые при обычных тренировках малоэффективно.

Чередование статистического напряжение с последующим напряжением за 30 минут занятия дает такую же нагрузку, как и за 1 - 1, 5 работы в атлетическом зале.

Продолжительность курса 3-5 недель (12-15 занятий по 60 мин.)

Спортивно-силовое направление

Цель курса – развитие абсолютной силы, для подготовки спортсменов для выхода на совершенно новый уровень

Пройти данный курс можно лишь пройдя предварительную подготовку предыдущих двух направлений.

