



Тренировка гибкости в работе фитнес тренера.

Одно из самых востребованных направлений в фитнес клубах, позволит не только положительно влиять на здоровье, гибкость Ваших клиентов, но и значительно повысит Ваш профессионализм и коммерческую выгоду от увеличения продаж ПТ.

Целевая аудитория: инструкторы ВСЕХ фитнес специализаций

Содержание тренинга:

** Положительные влияния тренировки гибкости на организм человека

** Основные понятия гибкости

** Факторы, влияющие на гибкость

** Физиология гибкости

** Методы тренировки гибкости

** Правила растягивания и планирования тренировки

** Практическая часть:

- анатомический разбор мышц таза, нижних конечностей, живота, груди, спины, шеи, плечевого пояса, верхних конечностей
- упражнения на предложенные мышцы в формате группового урока и персональной работы
- применение различных методов растягивания и постизометрической релаксации
- мастер – класс

Продолжительность тренинга 21 час

Преподаватель: Зеликова Оксана

- Презентер Российских и Международных конвенций
- Методист SmartFit
- Член жюри конкурса International Fitness Open
- Elite Trainer PortDeBras, мастер-тренер ReebokStepEasyTone®, Stomp FX®
- Руководитель методического отдела, Инструктор групповых программ и персональный тренер «FitnessUnity»
- Сертифицированный инструктор IronSystem®, Zumba®
- Победитель International Fitness Open 2012 в номинации «Presenter»
- Лауреат профессиональной национальной премии «Фитнес Триумф» в номинации «Инструктор групповых программ» (2003)
- Финалист Onfit Adwards 2012 «Лучший инструктор Групповых Программ»

Тренинг входит в сертификационные курсы по направлениям «Инструктор Тренажерного Зала» и «Инструктор Групповых Программ»

Стоимость тренинга \ порядок оплаты:

- Необходима предварительная регистрация и оплата.
- 7000 р. \ Оплата в день семинара: +10%

Дата проведения: 11-13 октября 2017 г

Место проведения: г. Ростов-на-Дону, ул Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

Выдаваемый документ: диплом\сертификат тренинговой компании SmArtFit

Запись на тренинг: +7 (928) 227 55 05 Rostov.fitness@mail.ru <http://s-fit.ru/smartfit-rostov-gym>

