



Спортивно-оздоровительный комплекс «Energy» представляет тренировку **STRONG by Zumba!**

**STRONG by Zumba** - высокоинтенсивный функциональный тренинг, в котором все движения синхронизированы с музыкой.

**Занимаясь STRONG by Zumba, происходит развитие и увеличение:**

- координации,
- силы,
- выносливости,
- объема легких.

Тренировка способствует укреплению сердечной мышцы, устранению лишнего веса, улучшению настроения.

**В STRONG by Zumba используется только собственный вес тела и мышцы.**

Нагрузка распределена так, чтобы избежать перетренированности отдельных групп мышц.

**Тренировка основана на стандартных видах нагрузок:**

- приседы,
- выпады,
- планки,
- отжимания,
- прыжки.

Также используются движения и удары из боевых видов искусств.

**В STRONG by Zumba три степени сложности:**

- пониженная,
- базовая,
- максимальная.

За основу берется базовая степень сложности.

Тренер варьирует степень сложности в зависимости от подготовленности группы участников.

**Заниматься STRONG by Zumba может любой желающий!**

**Музыка для STRONG by Zumba** создана специально под каждое движение.

Музыка мотивирует, заряжает на достижение успеха и дарит удовольствие от проделанной работы над собой, телом и духом.

**Испытайте себя, увеличьте выносливость, станьте сильнее!**

**Что: STRONG by Zumba**

**Где:** Большой спортивный зал ИГЭУ, корпус А

**Когда:** 8 октября 2019 в 11.50

**Организаторы:**

- **Кафедра физического воспитания ИГЭУ**
- **Спортивно-оздоровительный комплекс «Energy»**
- **Сертифицированный инструктор STRONG by Zumba Андрей Семенов**

