

ДОПОМОГА ПРОФЕСІОНАЛІВ

Професійний *тренер* підбере для вас *індивідуальне навантаження*, щоб тренування проходили *максимально ефективно*, але *безболісно*.

**ЗАПОРУКА УСПІХУ – НЕ
ІНТЕНСИВНІСТЬ, А
РЕГУЛЯРНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ.**

Займаючись систематично, ви незабаром помітите перші досягнення.



КОНТАКТИ:



@_Stretching_Studio



+380 00 000 00 00



Ukraine

KOZYNSKA
RINA



STRETCHING STUDIO



STRETCHING STUDIO

KOZYNSKA RINA



ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ГНУЧКОСТІ

Дивним чином навколо занять стретчингом сформувалося кілька стійких міфів, які серйозно лякають новачків. Наприклад, деякі люди асоціюють розтяжку неодмінно з болючими відчуттями. Це зовсім не так!

Техніка правильного стретчингу спрямована на те, щоб підвищити гнучкість без фізичних страждань

ПЕРЕВАГИ СТРЕТЧИНГУ



ЗМЕНШУЄ БІЛЬ У ТІЛІ ТА СУГЛОБАХ

Стретчингом рекомендують займатися у реабілітаційних цілях. Він мінімізує болісні відчуття після травм та допомагає позбутися крепатури.



РОБИТЬ ТІЛО ГНУЧКИМ

Якщо ви вже давно намагаєтеся сісти на поперечний шпагат та прагнете мати хорошу розтяжку, то стретчинг пришвидшить бажаний результат.



КОРЕГУЄ НЕПРАВИЛЬНУ ПОСТАВУ

Заняття стретчингом будуть корисними для тих, хто має звичку сутулитися. Експерти обіцяють, що вже через місяць після регулярних тренувань ви помітите, як вам вдається тримати спину прямо.

ЩО ТАКЕ СТРЕТЧИНГ?

Термін різновиду розтяжки походить від англійського слова stretch. У перекладі на українську він означає “тягнутися”, “розтягуватися”. Заняття стретчингом складається із виконання повноцінного комплексу спеціальних вправ. Під час тренування у вас розтягуватимуться усі групи м’язів та сухожиль. Таким чином ви зможете зробити свою фігуру стрункою, а тіло гнучким. Особливістю стретчингу є те, що вам не потрібно фізично себе перенавантажувати.

