

УМ ФИТ – СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Детский фитнес-центр и каким мы его видим.



УМ ФИТ



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД.

От двигательной активности к грамотному тренировочному процессу.
От нарушений осанки к балансу в физическом развитии.

Наши системы занятий — это не простая физическая активность, где ребенок бездумно выполняет разнообразные движения. Это уникальная методика, построенная на основе блочной системы занятий, с отслеживанием результатов, в которой ребенок сам воспроизводит движения, воспринимая на слух команды от тренера, тем самым включая больше мозговых нейронов.

На сегодняшний день мы разделяем всех детей на группы исходя из целей, ограничений, опыта занятий.



МНОГОБРАЗИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОТОКОЛОВ - основанных на современных методиках.

Миофасциальный релиз, мелкая моторика, работа с вестибулярным аппаратом, мозжечок, глаза, мобилизационные техники, активация — для правильного формирования опорно-двигательного аппарата.

Ведь самое главное — это баланс между наружной и глубокой мускулатурой.

УМ ФИТ



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- ОСАНКА, СТОПЫ, СИЛА, СКОРОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ, БАЛАНС, ГИБКОСТЬ, ОФП – весь этот спектр позволит развить ребенка со всех сторон.

- В начале недели скорректировать осанку.
- В середине недели поработать со стопами.
- А в конце недели совершенствовать физические качества.

Все это тренировочный процесс умного фитнеса.

УМ ФИТ



ДИАГНОСТИКА, ТЕСТИРОВАНИЕ, ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Работа с ребенком в нашем центре начинается с оценки физического состояния, учитывая индивидуальные особенности ребенка, а также цели. Ведь самое главное в тренировочном процессе — это результат, ну и интерес, конечно.



КАК У РОДИТЕЛЕЙ, ТОЛЬКО ДЕТСКИЙ.

Центр УМ ФИТ — разработан специально для детей.

А именно, копия взрослого фитнес-центра, в которой мы решаем задачу не только двигательной активности, но и формирования социализации ребенка, развитие волевых качеств, закладывание полезных привычек.



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И ИНТЕРЕС.

У нас занимаются дети от 3 до 18 лет.

От формирования стопы ребенка в 2,5 года.

Коррекции осанки до 18 лет.

К совершенствованию физических качеств, где каждый решает свои задачи: укрепление мышечного корсета, социализация, формирование стопы, адаптация в коллективе, коррекция осанки, самостоятельность, обрести друзей, развить физические качества.

