

Вы хотите изменить фигуру

Курс по Спринг-Эластике!

Прийти в состояние нового тела!



# История

- «Спринг-Эластика (от англ. Spring — пружина — способ движения, Elastics — область воздействия — эластические волокна, придание эластичных свойств связкам и мышцам, Трибурт М.Г. Патент на изобретение № 2333015 ) уникальная система физических упражнений, выполняя которые мы учимся правильно и экономично использовать свое тело.
- Методика разработана в 1994 году в Екатеринбурге, и за эти годы она подтвердила свою эффективность. С помощью уникальных упражнений можно раскрыть весь потенциал

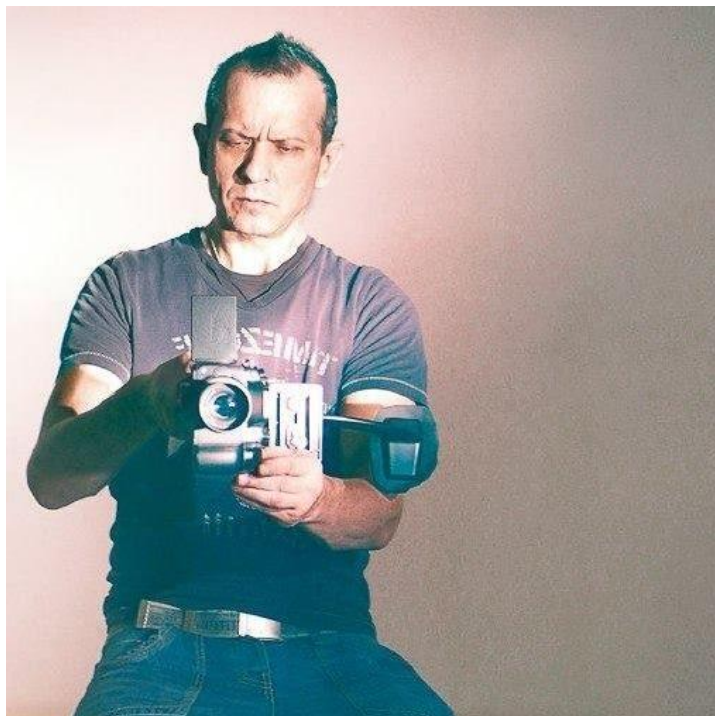


*Двигайся,  
как захочется!*

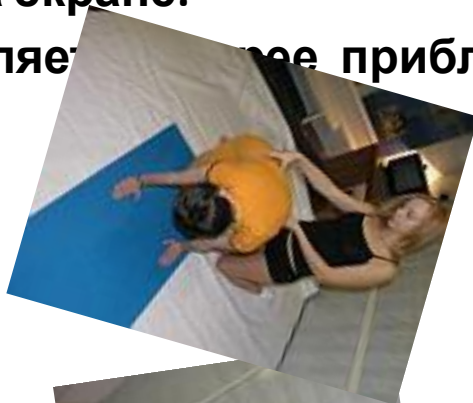
**Курс по Спринг-Эластике!**

*Прийти в состояние нового тела!*

# Михаил Георгиевич Трибурт



- Спецификой и новизной «Спринг – Эластики» является принцип «пружины». Все движения выполняются при расслабленных мышцах, пружинистыми движениями. В суставе мы совершаем движение под действием силы тяжести с ускорением свободно падения.
- Уникальность методике заключается в том, что воздействие идет с трех сторон.
- Зрительный, слуховой анализатор. И Тактильное восприятие.
- Преподаватель только контролирует тренировочный процесс. Помогая свои ученикам выполнять упражнения максимально правильно. А весь комплекс упражнений записан на видео и транслируется на экране.
- Этот метод позволяет быстрее приблизиться к результату.



# Диагностика



**Диагностика** – это необходимый и обязательный этап в системе «Спринг - Эластика», который позволяет не только оценить исходное состояние организма и его возможности, но и проводить регулярный качественный мониторинг изменений физических показателей человека. Это комплексная оценка физических и психомоторных показателей.

# С ЧЕГО НАЧИНАЕМ?



## Замеры состава тела

определение соотношения жировой прослойки и мышечной ткани.

Данный тест осуществляется при помощи специального оборудования.

## Тест подвижности суставов

позволяет определить степень подвижности суставов и гибкости позвоночника, а также степень владения управлением тела и



## Фотодиагностика

# ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

**Вы решили приступить к тренировкам своего тела.** Прежде всего, мы рекомендуем начать с ног и пояса нижних конечностей. Специально для Вас программа для начинающих - лимфодренаж нижних конечностей. Обычно первые трудности, с которыми сталкиваются начинающие - это тяжелые, непослушные ноги. Быстрая утомляемость, пропадает настроение и интерес к тренировкам.

**Цель программы для начинающих** - научиться управлять ногами, понять, как они должны сгибаться, разгибаться, как правильно наладить отток лишней застоявшейся жидкости и облегчить их. Полученные навыки Вам пригодятся на специальных программах по формированию форм тела.

*для начинающих*



**Курс по Спринг-Эластике!**

# Фигуры по типу

## ИДЕАЛЬНОЕ МУЖСКОЕ ТЕЛО... ГЛАЗАМИ МУЖЧИН

ВОЛОСЫ  
БРЭДА ПИТТА

ЛИЦО  
ДЭВИДА БЕКХЭМА

БИЦЕПС  
ХЬЮ ДЖЕКМАНА

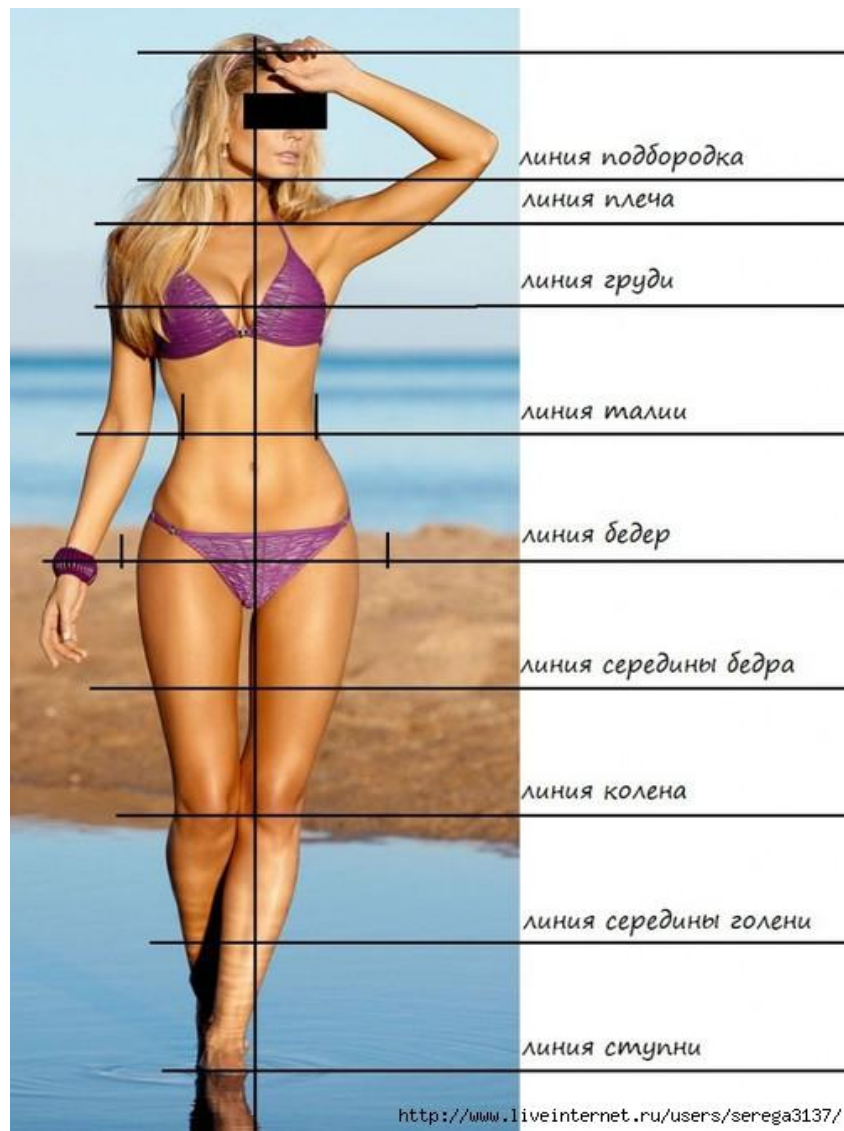
ТОРС  
РАИАНА  
ГОСЛИНГА

НОГИ  
ФРЭНКА ЛЭМПАРДА



ПЕРЕВОД: ADME

BLUEBELLA.COM



линия подбородка

линия плеча

линия груди

линия талии

линия бедер

линия середины бедра

линия колена

линия середины голени

линия ступни

<http://www.liveinternet.ru/users/serega3137/>



# Силовые тренировки и Spring Elastica

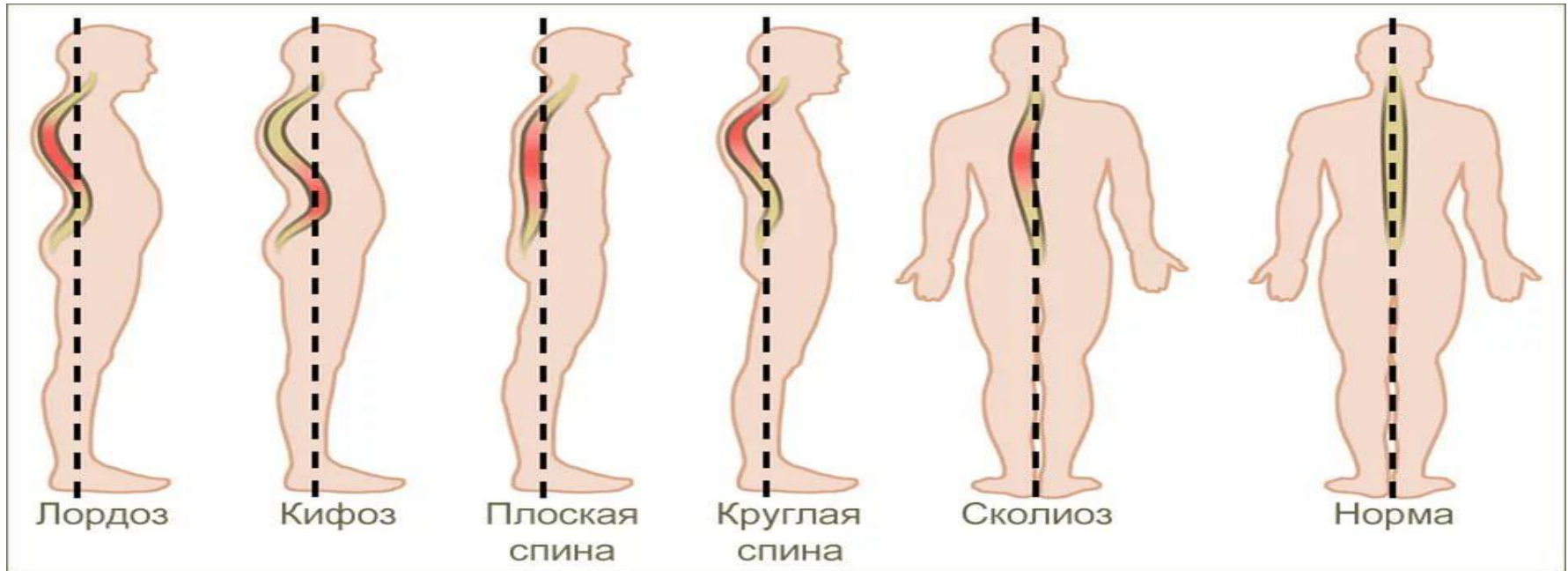
- **Силовые тренировки:**

- Увеличение мышцы в объеме
- Мышца становится более короткая, что приводит к потере гибкости
- Моделируется фигура по мужскому типу
- Задерживается жидкость, что приводит к отечности
- Суставы менее подвижные
- Вырабатываются мужские гормоны в излишнем количестве
- Большой расход энергии, увеличивает аппетит и накапливает усталость
- Имеют много противопоказаний, особенно при варикозе и проблемах со спиной.
- НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМ ОСАНКИ!

- **Spring Elastica**

- Уменьшение объемов за счет исправления положения всего скелета
- Моделирование фигуры по женскому типу
- Вывод лишней жидкости, приобретение легкость и уменьшение отечности
- Нормализуется гормональный фон
- Энергия не затрачивается, а вырабатывается в вас самих, нет сильного аппетита и усталости после занятия.
- Имеет мало противопоказаний, рекомендовано для профилактики варикоза, способствует выравниванию осанки, увеличивает подвижность суставов и развивает гибкость

# Типы осанки



**Пожалуй, главное, что нужно усвоить – что есть правильная осанка?!**

- Именно от осанки, а не от количества съеденной пищи, зависит объем вашей фигуры. Чем больше мышц, тем больше объем и тем больше жира рядом с работающими мышцами.
- Учеными доказано, чтобы стать стройной не нужно «качаться» после таких упражнений жир не сгорает! А вот если убрать изгибы, выпрямиться, удлинить мышцы, только так жир сам уйдет, и тело будет стройным! В нужных местах, наоборот, создать напряжение и размеры отделов увеличиваются.

## Патология развития нарушения осанки



Норма



Передняя позиция головы

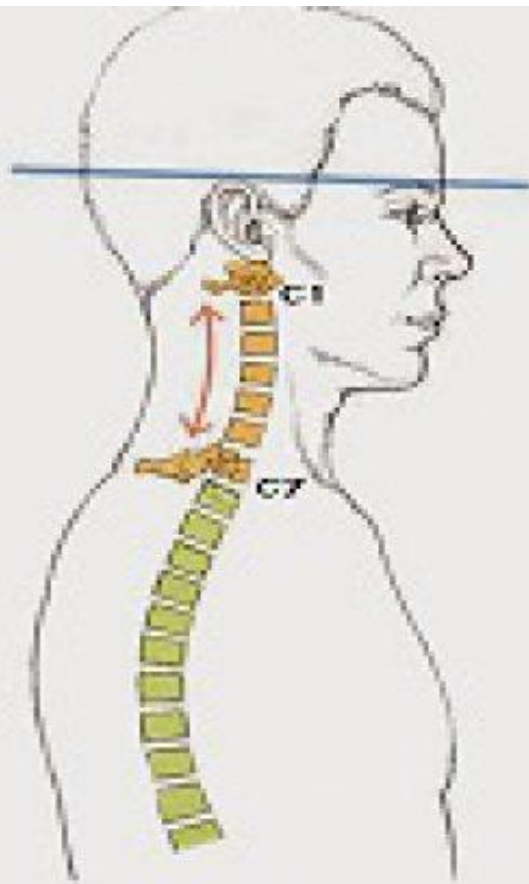
Смещение головы сдвигает центр тяжести кпереди

Для сохранения равновесия грудной отдел смещается кзади

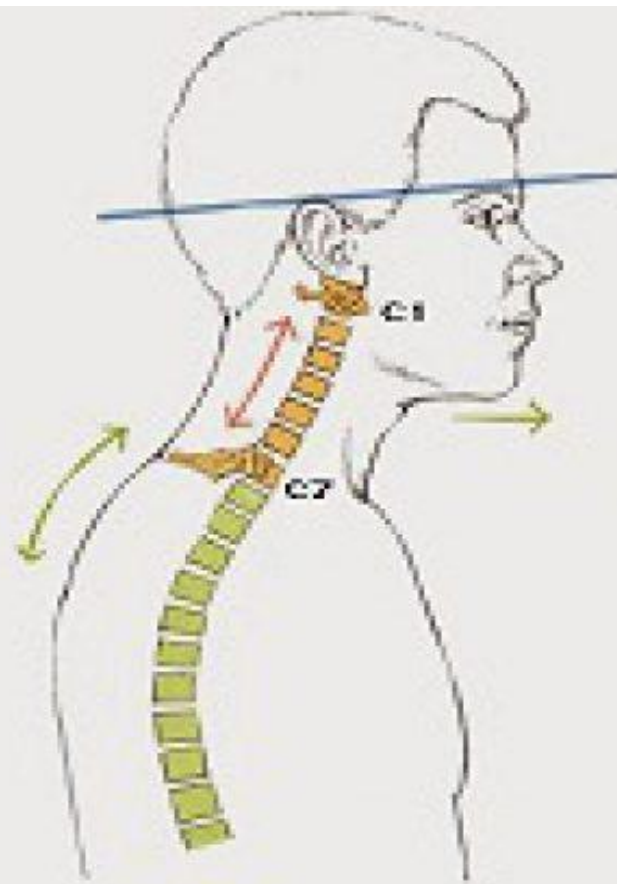
Развивается компенсация и бедра перемещаются вперед

*Этот тип нарушения осанки может привести к головным болям и болям в шее, развитию межпозвонковых грыж, повреждению поясничного отдела*

# Искривление шейного отдела

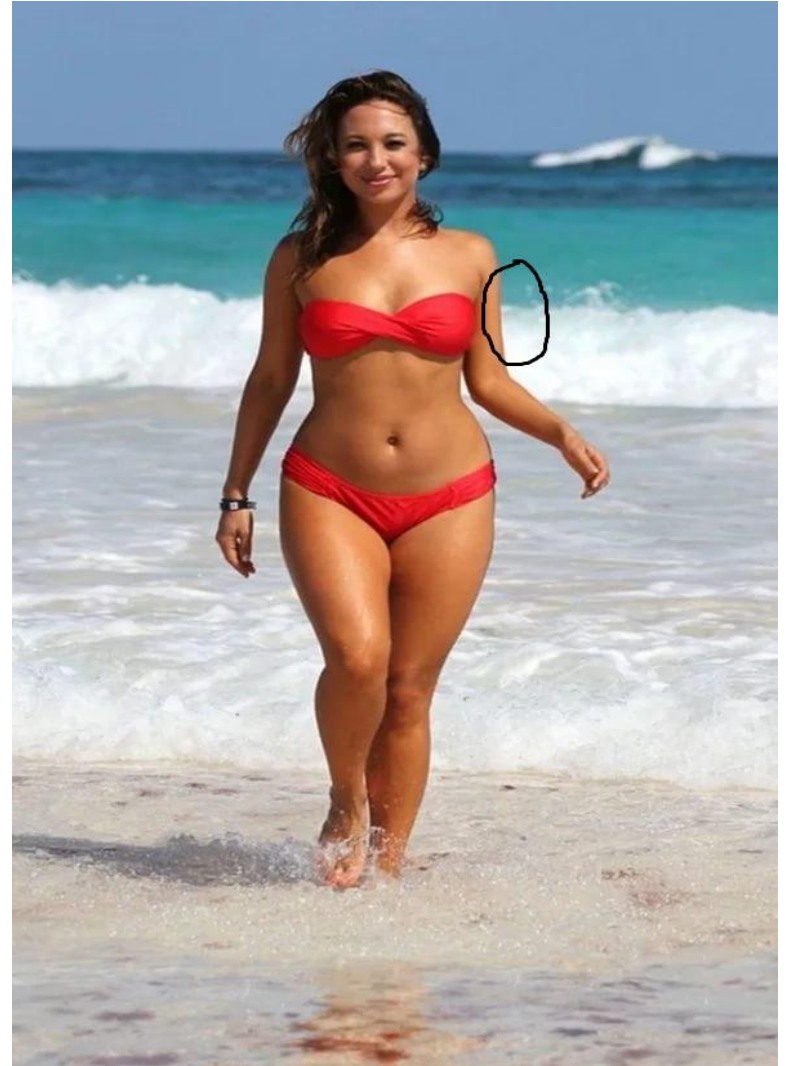


**нормальная  
спина**



**лордоз  
шейного отдела**

## Полные руки



## Что нам дает занятие гимнастикой



**Мы разрабатываем суставы, в том числе и тазобедренные, делаем их подвижными. Работаем с отделами позвоночника. Укрепляем почти бездействующие внутренние мышцы спины и живота. Как следствие меняется положение таза, а значит, уменьшается нагрузка на позвоночник. Приобретаем навыки эластичной растяжки, они помогают избежать синдрома укороченных мышц.**

**Все это позволяет нам правильно расположить части тела в пространстве. Скорректировать осанку и получить максимальный результат – Выпрямиться и стать стройными!**

**Кроме того система «Спринг – Эластика» помогает выведению избыточной жидкости из организма.**

**У вас всегда будут стройные красивые ноги без варикозного расширения вен и целлюлита.**

# Методика «Спринг-эластика»



**Гимнастика включает в себя следующие программы:**

- программа для начинающих
- программа по управлению отделами позвоночника
- программа таз. суставы и формирования в области ягодиц
- программа формирования и коррекции области талии
- устранение симптома укороченных мышц, навыки эластичной растяжки
- формирование правильной осанки и дыхания
- стройные и красивые ноги
- программа для достижения мягкости и гармонии рук
- Программа для стоп и баланса

# «СПРИНГ-ЭЛАСТИКА»



**Уникальная авторская гимнастика для женщин  
Наша цель - грациозная фигура, невероятная  
гибкость, правильная осанка и плавность  
линий.**



- **Клуб Vita Fit – единственный в Тюмени имеющий лицензию на методику Spring Elastica**
- **В нашем клубе только женщины))**
- **В группах не более 5 человек, вы получаете индивидуальный подход.**
- **Тренировки проходят 5 дней в неделю**
- **Занимаясь по нашей методике вы отлично экономите, т.к. гимнастика заменяет как минимум 3 групповых направления.**
- **Вы всегда можете получить индивидуальную бесплатную консультацию.**



программы  
для правильной фигуры

**Курс по Спринг-Эластике!**

*Прийти в состояние нового тела!*