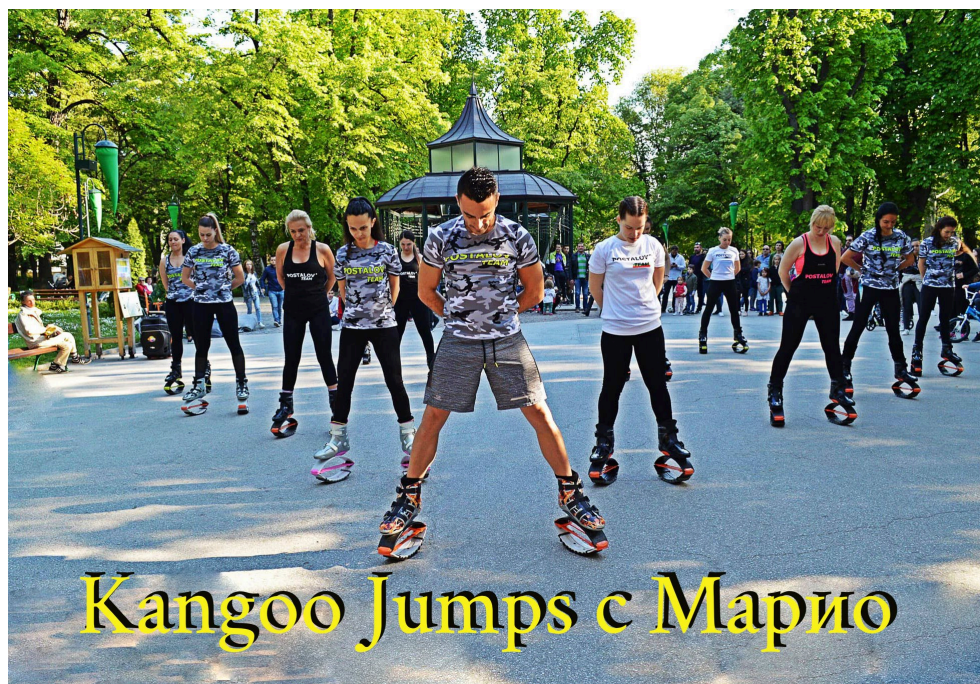


Kangoo Jumps с Марио в Пловдивски Културен Институт



**понеделник и
сряда от 20:15
часа**

**Задължително
предварително
записване на
0883 307776!!!**

**Запази
предварително
ОБУВКИ !**

Kangoo Jumps е изключително динамична и разпускаща тренировка с продължителност 1 час, аеробен спорт, практикуващ се със специални обувки. Първоначално те са били създадени с рехабилитационна цел, а именно – при тичане или изпълняване на упражнения на място, цялата тежест се поема от системата на обувките. Намалява се шокото въздействие върху глезените, коленете, пищялите, бедрата, долната част на гърба и гръбначния стълб с до 80%. Освен това се изразходва много повече енергия и съответно калории, като използваме Kangoo Jumps, в сравнение с обичайните спортни обувки: между 800 и 1200 калории за час!

ПОЛЗИ от **Kangoo Jumps** – тайната се крие в лимфната система. Лимфата е течност, която циркулира между нашите клетки, за да изнесе токсините от тялото ни, за да бъде то здраво. Повечето от нас не са наясно, че нашите тела съдържат четири пъти повече лимфна течност отколкото кръв. Нашата лимфна система, която е и част от имунната ни система, обаче не е помпа като сърцето, за да се запази в обръщение. Тя зависи от нашите

естествени движения! Ако ние не се движим достатъчно, токсините всъщност задръстват лимфната система и „отровят“ нашите клетки. В някои места на тялото лимфната течност всъщност кристализира в целулит, който всички ние знаем, че е трудно да се премахне. Лимфната система също „наблюдава“ нашия метаболизъм. С напредване на възрастта ние като че ли качваме килограми и ни е все по-трудно да ги свалим. Изследванията показват, че нашият метаболизъм – степента, с която телата ни горят калории, намалява, когато лимфната ни система става по-малко ефективна.

При редовно трениране на Kangoo Jumps, нашият метаболизъм става все по-ефективен, в резултат на подобрен мускулен тонус и регулиране на теглото.

Докторите по спортна медицина препоръчват Kangoo Jumps за рехабилитация след травми или операции. Ползата, която повечето от тях подчертават е, че Kangoo Jumps е програма, която позволява на пациентите да съчетаят здравословна рехабилитация с режим на упражнения без риск от претоварване. Така Kangoo Jumps помага за предотвратяване на по-нататъшни наранявания. Скоковете са идеални за укрепване на гръбначния стълб, оптимизиране на ортостатиката, баланс, координация и гъвкавост с минималното възможно напрежение.

Общопрактикуващите лекари препоръчват Kangoo Jumps за коригиране и/или предотвратяване на здравословни проблеми като затлъстяване, сърдечно-съдови проблеми, депресия, запек, болки в гърба, слабост на пикочния мехур, липса на енергия, имунна недостатъчност, постнаталните упражнения и др.

Преподавател: [Марио Посталов – основател на Postalov Team](#)

Налични размери на обувките:

L-размер (42-44)

M-размер (39-41)

S-размер (36-38)

Такса участие:

Еднократно посещение :

14 лв. – + **ОБУВКИ**

12 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

Карти 8 посещения

90 лв. – + **ОБУВКИ**

80 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

*С Марио можете да се срещнете и в класовете по [Fat – Fight](#)
вторник и четвъртък – от 20:15 до 21:00 часа*

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

[Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050](#)

[Facebook: Пловдивски Културен Институт](#)

[Instagram: plovdiv_art_center](#)

[YouTube: Пловдивски Културен Институт](#)

**Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в
сърцето на града!**