## Занятия TRX на все группы мышц с тренером

**TRX**— это подвесной тренинг для статических нагрузок и силовых упражнений. Прежде всего, тренировки развивают выносливость, но также нацелены на развитие силы, гибкости, вестибулярного аппарата, эластичности сухожилий и связок, которые окружают суставы. Одновременно, функциональный **TRX-тренинг** очень бережно «относится» к Вашему позвоночнику, что особенно важно во время занятий.

Если Вы хотите, чтобы мышцы «горели», а лишний вес «таял», и Вы готовы прикладывать к этому максимум усилий, тогда Вам необходимы эффективные тренировки на петлях **TRX**. Приходите на интенсивные занятия в **NIKKO Fight Club**!

## Преимущества занятий TRX

TRX (Total Body Resistance) предназначен для тренировок с собственным весом, чтобы вы смогли прокачать каждую мышцу. Преимуществом таких тренировок является:

* развитие выносливости и силы воли;
* приобретение идеального тела;
* быстрое сжигание калорий;
* вы можете заниматься силовыми, аэробными, функциональными и статистическими тренировками и тренировками на растяжку;
* задействование всех мышц и проработка всех частей тела;
* улучшение осанки и укрепление позвоночника;
* при правильной нагрузке можно заниматься с любой патологией, но перед этим необходимо обязательно проконсультироваться с доктором и тренером;
* тренажер TRX подойдет для любых целей: нарастить мышечную массу или похудеть.

Наши тренировки помогут добиться ваших целей, совместив их с правильным питанием, вы максимально быстро приобретет желаемую форму.

## Кому будут полезны тренировки TRX?

Если ваша цель сделать свое тело подтянутым, сильным и красивым, то тренировки TRX помогут это сделать без вреда и равномерной нагрузки на тело. С помощью TRX вы сможете:

* прокачать все группы мышц;
* избавиться от лишних килограмм;
* развивать свою выносливость и силу;
* заниматься с любого уровня физической подготовки;
* быть всегда в форме;
* чувствовать свое тело;
* равномерно распределять нагрузку на все тело.

Наш тренер подберет тренировки для каждого, учитывая все ваши предпочтения.

## Почему именно у нас стоит заняться TRX

Мы создаем все условия для ваших эффективных тренировок. Приходя на тренировки TRX в NIKKO Fight Club, вы получаете:

* индивидуальные тренировки и в небольших группах;
* занятия с профессиональным тренером;
* дружественную атмосферу и единомышленников;
* тренировки, нацелены на ваш результат;
* мы покажем и раскроем все возможности вашего тела;
* у нас все нацелены на результат и помогают друг другу.

## Расписание TRX в нашем клубе

Здесь вы можете посмотреть удобный график тренировок TRX в Киеве и определиться в какое именно время и день недели вам будет удобно приходить на тренировки. Наши тренера ждут вас!

Наши тренера

## Анна Колесникова — лучший тренер занятий по TRX

## **Анна Колесникова** – гордость клуба **NIKKO Fight Club** – профессиональный тренер, реабилитолог-массажист, инструктор групповых программ по TRX, йоге, стретчингу, ВИИТ. Опыт работы в сфере фитнеса: 7 лет.

TRX Тренировки с профессиональным тренером **Анной Колесниковой** невероятно эффективны! Вы гарантировано сбросите лишний вес, улучшите мышечный рельеф и обретёте максимальную выносливость!

**Сертификаты:**

* TRX Force Trainer Course
* RX STC (Suspension Training Course)
* TRX GSTC (Group Suspension Training Course)
* Sports Medicine Suspension Training Course
* Miofascial Compression Techniques, Trigger Point Rerfomance
* SMRT-Core Course
* TRX for Yoga Course
* Инструктор по коррекции веса, Академия Life Fitness,
* Групповые и персональные тренировки: комплексный подход для функционального развития клиентов, Академия Life Fitness
* Персональный тренер тренажерного зала, Обучающий центр SFC
* Фитнес-тестирование и диагностика организма в фитнес-клубе, семинар-тренинг от fitnessUA.com

## Записаться на тренировку по TRX в Киеве

Мы ждем вас на тренировках по TRX прямо сейчас! У нас самые приемлемые цены на TRX в Киеве.

Мы находимся по адресу г.Киев, ул. Ушинского, 28 (1 этаж). Наши тренера всегда ждут вас на тренировках. Если у вас остались вопросы, свяжитесь с нами по телефону +38 (097) 932 59 96 и мы ответим на все вопросы. Приходите на первое бесплатное занятие и ощутите всю атмосферу на себе, также приглашаем вас в наш спорт-бар и массаж.

**title:** Занятие TRX Киеве: тренировки TRX в клубе единоборств NIKKO Fight

**description:** Приходите в NIKKO Fight в Киеве на тренировки по TRX и прокачайте свое тело на максимум. Профессиональные тренера, дружественная обстановка, доступные цены на TRX в Киеве, мы создаем все условия для ваших тренировок!