# Занятия кикбоксингом в Киеве с профессиональными тренерами

Иногда нервы на пределе и просто необходимо выпустить пар, так как на фоне подавления эмоций возникают различные болезни, и кикбоксинг будет отличным вариантом для эмоциональной разгрузки, физическому развитию и обучению самообороны.

В спортивном клубе Nikko Fight Club мы предлагаем проявить мужество в единоборстве кикбоксинга. Этот вид бокса настолько универсальный, что подходит абсолютно для каждого, учитывая все предпочтения и желания.

**Кикбоксинг** - (англ. kick «удар» и boxing «бокс») –вид спорта, где разрешены подсечки, удары, броски. Свою популярность он приобрел в 1960 годах и до сих пор является актуальным.

## Преимущества занятий кикбоксингом

Кикбоксинг имеет большое преимущество в том, что здесь можно выполнять удары не только руками, но и ногами, выбирая этот вид спорта, вы обучаетесь всем необходимым техникам, которые можете применять с целью самообороны. Кикбоксинг обладает следующими преимуществами:

* повышение самооценки и уверенности;
* улучшение физической формы и сжигание лишних калорий;
* изучение универсальной техники, где можно выполнять удары ногами, руками, делать подсечки и броски;
* развитие силы воли и выносливости;
* можно начинать занятия в любом возрасте, несмотря на физическую подготовку;
* развивает координацию движений и скорость реакции;
* вы можете заниматься кикбоксингом как для спортивной карьеры, так и для поддержания физической формы;
* сможете защитить себя и близких в экстренных ситуациях.

На тренировках по кикбоксингу в Nikko Fight Club мы обучаем всем необходимым приемам, которые сделают вас сильнее, выносливее и помогут применять их в самообороне.

## Кикбоксинг: для кого этот вид единоборств и для чего он нужен?

Кикбоксинг хорошая альтернатива для идеальной физической подготовки, ведь регулярные занятия заставят проявиться кубики пресса, а мышцы бицепса будут ловить восторженные взгляды, вы обретете уверенность, которая будет заметна в первую очередь вам и окружающим. Тренировки по кикбоксингу для вас, если вы стремитесь:

* Нарастить мышечную массу. Это желание есть у всех людей, ведь хочется иметь здоровое, подтянутое тело, которое будет нравится в первую очередь себе.
* Сбросить лишний вес. У всех есть недостатки и цель совершенствоваться всегда приводит к результату. Данный вид спорта является кардио нагрузкой, что интенсивно помогает сжигать жиры и приступить к созданию рельефного тела.
* Развить координацию и выносливость*.* Внимательно следите за руками противника, иначе есть вариант улететь в нокаут. Практика и постоянная работа развивают координацию движений, а спарринги повышают устойчивость и болевой порог.
* Прокачать свои умения по самообороне. Современный мир иногда преподносит неприятные сюрпризы, нужно быть готовым к экстремальным исходам даже если придется защищаться от хулиганов на улице.
* Снять стресс. Тяжелый ритм жизни и неприятности вызывают негативные эмоции, но плакать по пустякам не стоит, а мужчинам и вовсе не принято, остаётся выйти на ринг, оставить всю ненужную энергию, и зарядиться новой волной позитива.
* Повысить самооценку и чувствовать себя уверенно. Сильный человек спокоен за свои возможности. Кикбоксинг улучшит состояние как эмоционально, так и физически, что не может не радовать.

## Почему именно у нас стоит заняться кикбоксингом?

Кикбоксинг в Киеве популярный среди видов спорта, мы не отстаем от нынешних тенденций и создаем все удобства для занятий спорта:

* новейшее оборудование и просторные залы;
* индивидуальный подход к каждому;
* мы помогаем новичкам во всех начинаниях;
* в нашем клубе царит дружественная атмосфера, где все поддерживают друг друга;
* у нас выгодные предложения и акции;
* бесплатные душевые кабинки;
* отзывы довольных клиентов;
* вы можете расслабиться после тренировки в фитнес баре и также воспользоваться услугой массажа;
* индивидуальные занятия и занятия в группах;
* партнёры нашего спортивного клуба NIKKO Fight Club известные спортивные сообщества Украины.

Мы ждем каждого, вне зависимости от возраста и физической подготовки!

## Расписание Crossfit в нашем клубе

Здесь вы можете посмотреть удобный график тренировок кикбоксинга в Киеве и определиться в какое именно время и день недели вам будет удобно приходить на тренировки.

Наши тренера

В клубе единоборств NIKKO Fight Club ведут занятия только профессиональные спортсмены, достигшие высот в кикбоксинге. Вы всегда можете консультироваться по любым вопросам и наши тренера помогут вам достичь максимальных результатов!

## Записаться на тренировку кикбоксинга в Киеве

Мы ждем вас на тренировках по кикбоксингу прямо сейчас! У нас самые приемлемые цены на кикбоксинг 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 по кикбоксингу и ощутите всю атмосферу на себе, также приглашаем вас в наш спорт-бар и массаж.

**title:** Занятие какбоксингом в Киеве: тренировки по кикбоксингу в клубе единоборств NIKKO Fight

**description:** В клубе единоборств NIKKO Fight Club проводятся лучшие тренировки по кикбоксингу в Киеве. Здесь вы научитесь самообороне, станете уверенным, сильнее и выносливее. У нас доступные цены на кикбоксинг в Киеве.