**Эффективные занятия единоборствами и другими видами спорта в клубе единоборств Nikko в Киеве**

Стремление стать лучше есть у каждого человека, занятия спортом признаны учеными одним из лучших методов изменить свою жизнь к лучшему. От вашей эффективности зависит многое: начиная от внутреннего настроя и заканчивая атмосферой спортивного зала, в котором вы занимаетесь.

Спортивный клуб “Nikko” знает как мотивировать, и создать настоящего спортсмена из каждого. Разнообразность секций, индивидуальный подход, тренировки для детей, девушек и мужчин, просторные залы, профессиональные тренера, массаж - здесь есть все, для образования желания заниматься спортом.

**Разновидности боевого искусства в клубе Nikko .**

**Боевое искусство -** это различные методики и методы борьбы по определенным правилам. Каждый вид боевого искусства уникальный, некоторые имеют тысячелетнюю историю, и до сих пор являются актуальными.

*Клуб единоборств “Nikko” предлагает широкий ассортимент единоборств, благодаря котором вы сможете с каждым днем становиться сильнее:*

1. ММА - смешанные боевые искусства привлекают как мужчин, так и женщин. Благодаря динамичности этого спорта, развивается динамичность, ловкость, сила. Регулярные тренировки улучшат не только ваши навыки, но и физическую форму.
2. Бокс - классический вид спорта, удары которого наносятся руками. Отличная возможность воспитать храбрость, силу характера, ловкость, и выплеснуть весь стресс после работы.
3. Тайский бокс. Если вы любитель жестких единоборств, то тогда этот вид вам точно подойдет. Сочетание ударов ногами, коленями, локтями, работу в клинче улучшает быструю реакцию, внимательность, улучшение кровообращения, укрепите мышцы, к тому же, это отличная нагрузка на кардио.
4. Бразильское джиу-джитсу. Если вы хотите сразу три в одном, выбирайте именно этот вид спорта: боевое искусство, спорт, система самообороны - вы улучшите все эти навыки. Главной особенностью является то, что вам необходимо занять правильную позицию и технику. Тренер обучит вас правильной защите, ухода от опасных ситуаций, избегать падения, эффективно бороться в партере.
5. Грепплинг. Этот вид спорта объединяет дзюдо, боевое самбо, бразильское джиу-джитсу, вольную и греко-римскую борьбу. Главное здесь - одержать превосходство над соперником с помощью бросков, удержания болевых приемов, подножек и подсечек.
6. Дзюдо. Самый популярный японский вид единоборства. Для того, победы над противником необходимо применять удушающие и болевые приемы, чтобы заставить его признать поражение.
7. Рукопашный бой. Если вы хотите улучшить навыки самообороны, то этот вид боевого искусства является самым эффективным. Он совмещает приемы бокса, каратэ, грепплинга, джиу-джитсу и дзюдо. Постоянные тренировки закаляют характер, выносливость, развивают смелость, решительность, скорость, координацию и гибкость.
8. Женский кикбоксинг. Чтобы быть женственной, не обязательно заниматься фитнесом и балетом. Кикбоксинг прекрасно справляется с задачей кардио нагрузок, ваше тело становится рельефным, гибким, пластичным, улучшается координация движений, выносливость, скорость, и к тому же, очень хорошо прорабатываются навыки самозащиты.

Какой вид единоборства стоит выбирать - решать вам, доверьтесь внутренним чувствам и поймите, какие навыки вы бы хотели улучшить. А в спортивном клубе “Nikko” вам помогут максимально прокачать эти качества.

**Услуги, которые предоставляет клуб единоборств Nikko**

Здесь вы можете не только заниматься спортивными единоборствами, но и другими видами спорта, такими как:

* **Йога**. Научитесь принимать свое тело, сбалансировать мысли, ощущать гармонию и улучшать свое тело. В **NIKKO Fight Club** вас обучат правильной технике выполнения асан и как правильно удерживать положение тела. Индивидуально подобранные тренировки помогут развить гибкость, выносливость, силу, правильное дыхание, научить расслабляться и медитировать
* **Женская самооборона.** Чтобы уметь постоять за себя в современном мире, в **NIKKO Fight Club** вас научат защищать себя. На тренировках вы прокачаете тело, улучшите растяжку, выносливость и смелость.
* **Crossfit.** Интенсивные тренировки включают кардио нагрузки, тяжелую атлетику и гимнастику. Благодаря жимам, тягам, рывкам, подъемам, упражнениям с гантелями вы будете развивать силу, ловкость, выносливость и эффективно сжигать жир.
* **Массаж**. После тренировок всегда необходимо расслабляться. И здесь вы можете посетить сеансы массажа, которые помогут расслабить тело и привести в тонус мышцы.
* **Тай-Бо.** Бесконтактная фитнес программа базируется на приемах бокса, кикбоксинга и карате. Также Тай-бо включает силовые упражнения и элементы аэробики. Эффективность тренировок проявляется в быстром сжигании килограмм и укреплению мышц. Если вы хотите добиться рельефного, упругого и красивого тела, то тренировки по Тай-бо ждут вас.

**Почему стоит заниматься в спортивном клубе Nikko?**

Чтобы стать прогрессивнее в спорте, нужна правильная мотивация и упорные тренировки. В клубе единоборств Nikko вас ждут профессиональные тренера, которые славятся успехами по всей Украине и за её пределами, помимо этого здесь также можно:

* записать вашего ребенка на единоборства;
* выбрать персональные тренировки и занятия в малых группах;
* самостоятельно создавать мини-группы;
* гарантированно достигать целей;
* выбрать удобный график;
* заниматься по доступным ценам;
* работать в комфортных, новых залах.

Записывайтесь на БЕСПЛАТНУЮ пробную тренировку, и становитесь с каждым днем лучше.

Спортивные тренировки улучшают организм каждого человека, без движения, тело начинает гаснуть. Нужно заботиться прежде всего о себе, и в спортивном клубе единоборств Nikko в Киеве помогут это сделать.

Title: Спортивный клуб единоборств в Киеве **NIKKO Fight Club** для занятие единоборствами и другими видами спорта

Description: В спортивном клубе единоборств предоставляют широкий спектр единоборств, занятия йогой, самообороной, сеансы массажа, фитнес программы для улучшения состояния тела.