

# АЛЕСЯ ВЫСОЦКАЯ

Автор проекта СТУДИЯ НЕЙРОФИТНЕСА. Мастер спорта, Магистр физической культуры и спорта в области «Комплексная реабилитация», основатель студии нейрофитнеса в Санкт-Петербурге и автор онлайн приложения «нейрON-line».



« Я очень рада, что нейрофитнес стал частью курорта MARJA Villas & Spa. Философия этого подхода заключается в улучшении качества жизни занимающихся за счет снижения уровня стресса. Курорт «Марья» расположен в экологически чистом районе на берегу озера в окружении хвойного леса — эти условия вместе с уникальной услугой нейрофитнеса помогут быстро восстановить жизненные силы и восполнить ресурсы организма. До встречи на тренировке! »

## Групповые программы фитнес студии:

### Нейрофитнес

Современный подход к улучшению здоровья и фигуры. В привычные упражнения (приседания, выпады, отжимания) мы добавляем работу с дыханием, зрением, мозжечком и другими аспектами — для увеличения вашей силы, гибкости и выносливости.

Интенсивность занятия регулирует тренер исходя из данных гостей. Используется специальное оборудование: светодиодные датчики и мячи для развития реакции, разметка на стенах для работы со зрением, координационные таблицы и метроном для активации мышц.

### Ягодицы 3D

Функциональная тренировка на ягодичные мышцы, в которой мы задействуем все три плоскости движения в суставах и максимально активируем мышцы при помощи нейроупражнений. Результат — подтянутые мышцы и гладкая кожа.

### МФР + гибкость

Приятная тренировка на все тело поможет расслабить мышцы, снять напряжение с нервной системы и улучшить гибкость. Миофасциальный релиз (МФР) — это техники самомассажа руками и специальным оборудованием (роллеры и мячи).

### Пилатес (здоровая спина и суставы)

Восстановительная тренировка средней интенсивности на улучшение здоровья спины и суставов. В тренировке активно задействуются глубокие мышцы живота и спины — это помогает профилактировать боли и замедлить дегенеративные изменения в суставах.

### Пресс и дыхание

Тренировка низкой интенсивности, но высоких ощущений и результатов! Упражнения на удлинение вдоха и выдоха с сопротивлением помогают лучше задействовать мышцы живота и тазового дна. Результат — плоский живот и узкая талия.