FITNESS ONE NEWS

№ 6 Корпоративное издание сети фитнес-клубов FITNESS ONE

Григорий Скурихин, 24 года

Организатор молодежного объединения по воркауту* в г. Истре, представитель Федерации воркаута МО, многократный чемпион и призер международных и российских соревнований по воркауту, персональный тренер FITNESS ONE Истра Центр.

Про футбол и лыжи

Спортом я занимался с детства. Все началось с футбольной секции. Мне в тот момент было шесть или семь лет. Но через несколько лет наша секция закрылась. Как-то раз я увидел по телевизору соревнования по биатлону. Мне понравился этот вид спорта, и я подумал, что хорошо бы было поучаствовать в таких соревнованиях. Решил начать с лыж. Таким образом в 14 лет я пришел в лыжную секцию. Это очень поздно.

О настойчивости

Я старался участвовать во всех истринских соревнованиях. Три года приходил на финиш последним, с большим отрывом от предпоследнего, но не сдавался. Бежать гонку было тяжело. Бегу и думаю: «Все, это моя последняя гонка, больше бегать не буду, все меня обгоняют». Но мне очень нравился спортивный образ жизни, общение с ребятами в тренировочной среде, сборы, и я продолжал. Постепенно начал занимать места повыше. И таким образом в позапрошлом году дошел до третьего места в московских соревнованиях по полиатлону.

О том, как ставить цели

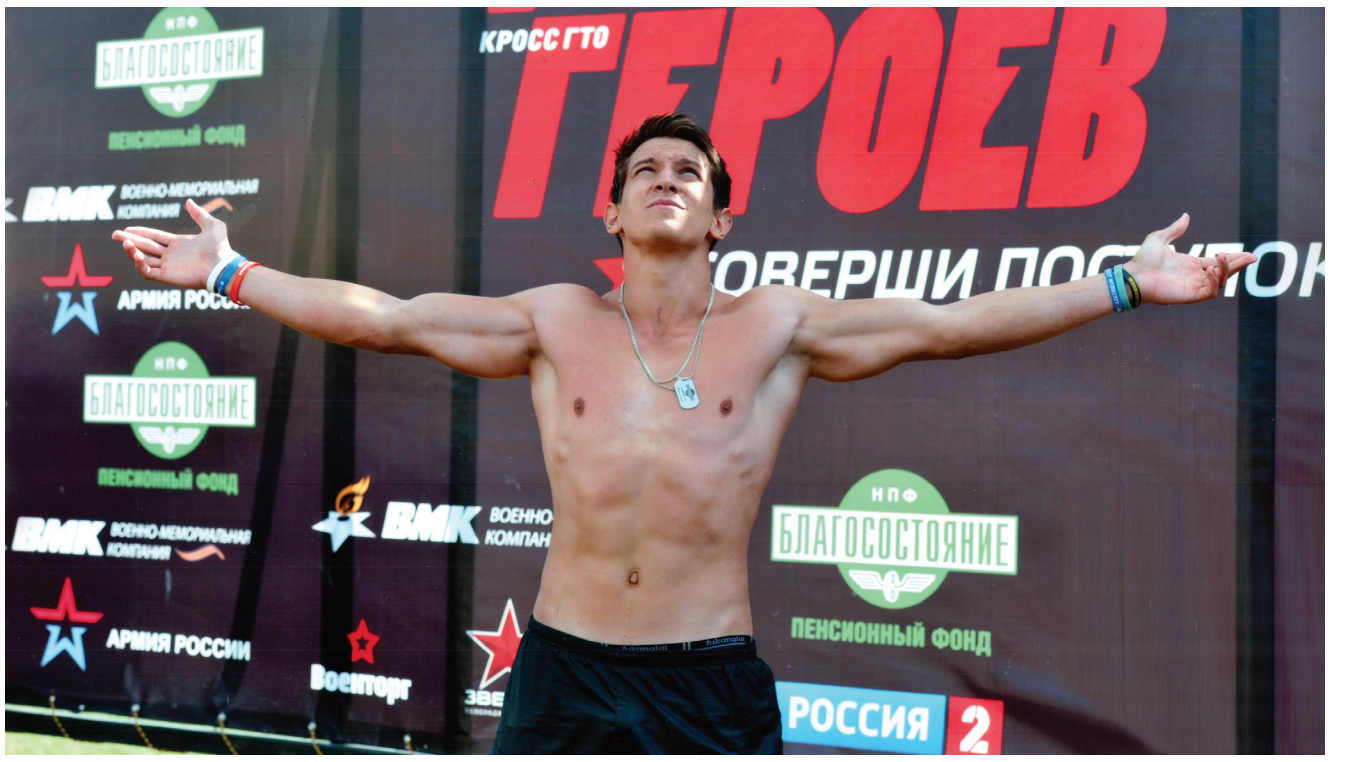
Я всегда ставлю перед собой цели, исходя из своих реальных возможностей: например, в лыжном спорте – сначала научиться бегать коньковым ходом, потом выступить на первых соревнованиях. Я понимаю, что невозможно, сразу стать чемпионом. Намечаю ближайшие цели и постепенно двигаюсь вперед. Хотя каждая ступенька всегда тяжело дается.

Про институт и турник

Я поступил в МАИ. На втором курсе мы с друзьями решили после занятий ходить заниматься на турниках, в качестве развлечения. Подтягивались, играли в «лесенку». Я ходил с институтскими друзьями на турники в Москве, потом приезжал в Истру, организовывал друзей уже здесь. Правда, меня не очень активно поддерживали, зачастую ходил один. В то время я мог подтянуться раз десять, не больше, и то еле-еле, криво. Когда я учился на втором курсе, друг пригласил меня на соревнования по воркауту. До этого я ничего не слышал о таком виде спорта. На соревнованиях увидел, как парень подтягивается на одной руке. Меня это поразило до глубины души. Приехал домой и решил попробовать. Повис на одной руке и понял, что сдвинуться не могу даже на миллиметр. Подумал, что для меня это нереально, никогда не сделаю. Но решил, что хочу научиться. А сегодня могу подтянуться уже по пять раз на каждой руке. Чтобы прийти к этому результату, я не просто продолжал ходить на турники, я стал писать себе тренировочный план занятий.

Про пользу общения в социальных сетях

В 2013 году мы с друзьями создали «ВКонтакте» группу «Istra street workout» и стали звать туда всех, кто был у нас в друзьях, приглашать их на общие тренировки и создавать сообщество людей, которые занимаются вместе, делятся опытом, тренируют друг друга. Первые два-три месяца никто не приходил, мы тренировались вдвоем-втроем, но постепенно народ стал подтягиваться.



Про воркаут в России

В России воркаут сейчас очень популярен. Основные события в мире воркаута происходят именно у нас, потому что у нас лучшие площадки для воркаута – и мобильные, и стационарные.

Про то, как можно делать свой город лучше

Я всю жизнь живу в Истре. У нас никаких площадок для занятий не было. Были лишь старые, ржавые турники. Мы с друзьями полгода ходили в городскую администрацию, показывали фотографии, говорили: «Посмотрите мы занимаемся, нас много, а у нас нет специально оборудованных площадок». Нам обещали, но ничего не менялось. Впрочем, мы сразу поняли, что если попросить один раз, то ничего не произойдет, потому что дел у руководителей города много. Поэтому мы ходили, добивались. И добились! В марте 2013 года мы создали группу в соцсети «ВКонтакте», а к сентябрю в Истре установили одну площадку. Сейчас их уже четыре.

Про первые соревнования по воркауту в Истре

В том же 2013 году в начале июля мы провели первые соревнования. Сами напечатали первые афиши. Сами их расклеили. На соревнования пошли вдвоем с другом. Думали, никто больше не придет, а собралось более 30 участников.

Про тренировки

Я принципиально занимаюсь только на улице: турник, брусья, рукоходы, земля, ну еще гири (для утяжеления). Обожаю тренироваться на свежем воздухе, что, кстати, более продуктивно. В любое время года: тренировался даже при минус 27. Кроме силовых тренировок рекомендую добавлять кардиотренировки, в обязательном порядке.

О планах на будущее

Хочу поучаствовать в соревнованиях IRONMAN. Наверное, это одна из самых сложных проверок себя на прочность.

О том, как нужно проживать каждый день

У меня такая философия: человек должен каждый день становиться лучше, развиваться, не стоять на месте.

Про бабушку и еду

За питанием я слежу мало. Сейчас живу с бабушкой. В бабушкиной квартире – бабушкины правила. На кухню она меня не пускает.

Про самоуверенность

Я с детства очень стеснительный. Но когда я начинаю выступать, я не думаю ни о чем. Я погружен в процесс и полностью уверен в себе.

О том, что важно для достижения результатов

Если ты начал чем-то заниматься и быстро понял, что это не то, о чем ты мечтал, – бросай. Ищи то, что тебе понравится. Только занимаясь тем, что нравится, сможешь добиться результатов. В любой области.

---

* Воркáут (англ. workout) – любительский вид спорта. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

Интервью взяла **Екатерина Ловчева**

Фото из личного архива Григория Скурихина

Дни открытых дверей в клубах FITNESS ONE

В апреле и мае во всех московских клубах нашей сети пройдут **дни открытых дверей.**
Наши тренеры представят новые занятия, проведут мастер-классы и расскажут о том, что нового ожидает наших клиентов в весенне-летний сезон.
Как всегда, для наших маленьких гостей мы подготовим активную программу с сюрпризами, так что приходите всей семьей.
Точную дату праздника уточняйте в вашем клубе или следите за обновлениями на нашем сайте www.fitness-one.ru.
И не забывайте, что в день праздника мы всегда дарим нашим гостям особые условия на приобретение клубных карт.

Велотур с FITNESS ONE

Любителей активных тренировок на свежем воздухе **FITNESS ONE** приглашает принять участие в велотуре на горных велосипедах, который состоится 23 апреля. Вас ждет маршрут протяженностью 30 км.

Стартуем в **11:30** от **FITNESS ONE Новая Рига.**

Обращаем ваше внимание на то, что участие платное, обязательна предварительная регистрация.
Для тех, у кого нет личного велосипеда, возможна аренда (ее необходимо заранее согласовать).

Дополнительная информация и регистрация на рецепции клуба **FITNESS ONE Новая Рига,** тел.: +7 495 780-09-11.

Праздник лета в FITNESS ONE Новая Рига

4 июня в **FITNESS ONE Новая Рига** состоится наш традиционный праздник «Здравствуй, лето!».
Как всегда, на празднике состоятся забеги для детей (100, 400 и 800 м) и взрослых (5 км). Кроме этого, будем танцевать, рисовать, веселиться и угощаться барбекю на свежем воздухе.

Больше новостей
на нашем сайте
WWW.FITNESS-ONE.RU

KS REALTY. PRO

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ДЕПАРТАМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ НЕДВИЖИМОСТИ

АРЕНДА • +7/495/925-45-45 • ПРОДАЖА

www.KSrealty.pro

Циклические виды спорта и триатлон в сети фитнес-клубов FITNESS ONE

Одним из самых популярных направлений тренировок в последнее время становятся занятия циклическими видами спорта. К ним относятся: беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, лыжные гонки, велосипедный спорт и триатлон. **FITNESS ONE** не остается в стороне от новых тенденций и предлагает вам стать лучшей версией себя!

Почему эти тренировки набирают такую популярность? Увлечение циклическими видами спорта является ответом на все те психологические кризисы, которые порождает современная цивилизация. «Циклика» дает человеку возможность изменить себя и почувствовать немного героем. Долгосрочность процесса тренировок и достижения спортивных целей позволяет людям поэтапно поднимать все выше «базовую планку самооценки».

Когда карьера в целом построена, жизнь вошла в стабильное русло, есть некий свободный финансовый потенциал, люди начинают искать точку физической активности. Глупо ждать от широкой общественности геройских самоистязаний на тренировках. Нужно нечто, что дополнит и повысит качество жизни! Для состоявшегося человека среднего и старшего возраста без спортивного бэкграунда, имеющего стабильное финансовое положение и часов 6–10 свободного времени в неделю, самый удобный способ повысить качество жизни – это циклические виды спорта.

Это не только возможность улучшить свое физическое состояние и выносливость, но и отличный способ испытать свои возможности. Именно поэтому те, кто начинают просто бегать, зачастую постепенно приходят к своему первому марафону.

В России сейчас проводится много соревнований для тех, кто готов ставить перед собой амбициозные цели и добиваться их.

Так, например, в этом году командой профессионалов **IRONSTAR** будут проводиться следующие соревнования:

✔ **IRONSTAR 226 TRIATHLON: 3,8 км плавание, 180 км велогонка, 42,2 км бег.**

✔ **IRONSTAR 113 TRIATHLON: 1,9 км плавание, 90 км велогонка, 21,1 км бег.**

✔ **IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON: 1,5 км плавание, 40 км велогонка, 10 км бег.**

✔ **IRONSTAR INDOOR TRIATHLON: спринт в закрытых помещениях (10 минут плавание, 30 минут велотренажер, 20 минут бег).**

Подробности вы можете узнать на сайте: http://iron-star.com/info/ironstar.

В нашей сети тоже есть любители подобных испытаний, для них мы будем проводить мастер-классы и групповые тренировки по различным направлениям.

Начало уже положено: 13 февраля в **FITNESS ONE Новая Рига** прошел **Первый кубок FITNESS ONE по триатлону** в закрытом помещении. Участникам предстояло преодолеть максимальные расстояния в бассейне (за 10 минут), на велотренажере (за 30 минут) и на беговой дорожке (за 20 минут). Общее количество участников составило 18 человек, из них три девушки.

И это только начало!

В ближайшем будущем любителей велоспорта приглашаем начать новый велосезон с **тренировочного лагеря в Хорватии.**

Дата: **28.04.2016 – 8.05.2016.**
Место: **Pag, Primorsko-Goranska, Croatia.**
Группа: **до 10 человек.**
Тренер велосипедной программы: **Павел Благих.**
Тренер беговой и функциональной программы: **Милан Милетич.**

Если вы уже не новичок в мире велоспорта или планируете выступать на дистанциях от полуайронмэна (1,9 км плавание, 90 км велосипедная гонка, 21,1 км бег) и выше, решили покорить Haute Route или TransAlp, то наша программа – это то, что вам нужно.

Живописные пейзажи, идеальный климат и отличная компания обеспечат вам незабываемые впечатления. А для ваших «половинок» мы предлагаем Nula Camp – функциональные тренировки и бег дважды в день: по горам, песчаному пляжу и набережным. Уровень подготовки не имеет значения – это отличная база для тех, кто только начинает заниматься спортом, и для тех, кто безудержно пускается в новый беговой сезон.

Подробности на http://pavelblagikh.tumblr.com/camps или по тел.: +7 925 310 19 94.

Интересные кэмпы предлагают и наши партнеры: компания БОНАМАН, специализирующаяся на проведении спортивных лагерей.

Узнать подробности и выбрать то, что подходит именно вам, можно на www.bonaman.ru.

До встречи на старте!

Фото Марии Шальневой

«Смотришь на девушек с соревнований по фитнес-бикини и понимаешь: ведь можно же быть такой...»

Ирина Жучкова, 26 лет
Клиент клуба FITNESS ONE Красногорск

Е.: Ирина, расскажите коротко о себе. Сколько вам лет? Как вы начали заниматься спортом и каких результатов добились?

И.: Мне 26 лет. Я никогда не была спортивным ребенком, в школе всегда пропускала физкультуру, «забивала» на все, меня никогда нельзя было заставить ничего делать. Но на 24-м году жизни меня переклинило: пора худеть!

Е.: Вы были пухленьким ребенком?

И.: Не всегда, в подростковом возрасте начала полнеть, меня это не напрягало. Бабушки кормили блинчиками, пирожками и приговаривали: «Скушай еще, и еще». Это привело к набору веса.

Е.: Какой вес у вас был?

И.: Мне всегда очень стыдно его называть. Вес варьировался, но больше 80 кг никогда не было.

Е.: А какой у вас рост?

И.: Мой рост 1 м 57 см. Когда я пошла в фитнес-клуб, я весила 79 кг. Первые килограммы ушли за два-три месяца.

Е.: А что подтолкнуло вас пойти в спортзал? Вроде ходили долго с таким весом и все было нормально.

И.: Анализируя этот момент, я до сих пор не могу понять, почему, как «перещелкнуло». Просто захотелось пойти в фитнес-клуб.

Е.: Странное желание для человека, который никогда спортом не занимался. Может, кто-то что-то сказал? Или мужчины не заглядывались?

И.: Я на это не обращаю внимания, ни тогда, ни сейчас. Я влюбилась в фитнес!

Е.: Может, подруги ходили?

И.: Нет.

Е.: То есть вы просто шли мимо спортклуба и решили: хочу сюда ходить?

И.: Тут такая предыстория. У меня есть старший брат. Он приобрел карту в фитнес-клуб (FITNESS ONE Красногорск), сходил два раза и «забил» на это дело. И тут он меня знакомит со своей девушкой. Девушка спортивная, атлетичная. Возможно, ее слова и подтолкнули меня к занятиям спортом. Хорошее времяпрепровождение вечером, интересное общение.

Е.: Получается, что вы пошли за новыми знакомствами, общением?

И.: Да. За новыми эмоциями, за новыми впечатлениями. Сразу скажу, что в первое время было очень-очень тяжело, но вскоре появился интерес к спорту и к похудению. А сейчас уже хочется достичь каких-нибудь спортивных результатов. Хотя изначально основной целью,

Ирина на фото справа

конечно, было похудеть. Естественно, самому сложно составить программу тренировок, я это сделала с помощью тренера. Он мне очень помогал и сейчас помогает.

Е.: Вы сразу поняли, что нужно заниматься с тренером, так как не имеете никакого опыта?

И.: Естественно.

Е.: За какой срок и на сколько вам удалось похудеть?

И.: За два-три месяца ушло 20 кг, дальше вес уходил потихонечку и даже остановился. Я прекрасно понимала, что нужно себя ограничивать в еде. На месяц-полтора я полностью отказалась от сладкого, хотя я сладкоежка. Причем как-то осознанно отказалась от того, что люблю, в пользу здоровья, и это было легко. Пришел на помощь спортпит, протеины и т.д. Они же все-таки сладкие на вкус. Но иногда я давала себе какие-то послабления в питании.

Е.: Сколько раз в неделю вы занимались?

И.: Три раза как минимум, это были силовые тренировки. Когда вес «встал», я решила, что нужно как-то изменить систему тренировок, и начала бегать. Но это уже самостоятельно. Сейчас я продолжаю заниматься с тренером, но часть тренировок прописываю уже сама.

Е.: Итого – сколько вы уже ведете спортивный образ жизни?

И.: Летом будет три года.

Е.: О чем вы сейчас жалеете из прошлой, неспортивной жизни?

И.: О том, что я не начала заниматься спортом раньше!

Е.: А что положительного вы приобрели?

И.: Во-первых, новые знакомства, во-вторых, новую внешность.

Е.: В итоге за два с половиной года сколько килограммов ушло?

И.: Сейчас я вешу 58 кг, итого минус 21 кг. Правда, не все время все шло гладко. Были моменты, когда я весила очень мало, а потом опять прибавляла.

Е.: Что за это время у вас изменилось в лучшую сторону?

И.: Я стала более выносливой.

Е.: А зачем вам быть выносливой? Сумки носить из магазина?

И.: Чтобы что-то успеть сделать быстрее. Чувствую себя лучше, больше радуюсь жизни. Стала видеть позитив во всем. Активность – отличная штука!

Е.: Как заставлять себя тренироваться постоянно?

И.: В это нужно влюбиться и найти мотивацию.

Е.: А какая мотивация у вас?

И.: Смотришь на девушек с соревнований по фитнес-бикини и понимаешь: ведь можно же быть такой.

Е.: Что сказали ваши близкие и друзья, когда вы скинули двадцать килограммов?

И.: Все обалдели. Сказали, что очень сильно похудела. Родители были шокированы. Зачем и почему? Другие сказали, что очень болезненно выгляжу и пора лечиться.

Е.: Вы до сих пор занимаетесь с тренером. Сейчас вы в прекрасной физической форме. А как вы себя чувствовали в начале пути? Когда вы – молодая девушка с пышными формами пришли к атлетичному молодому тренеру? Не стеснялись?

И.: Я – пофигист, мне это было не важно.

Е.: Какой совет дадите людям, которые хотят похудеть, но боятся начать?

И.: Во-первых, надо почитать информацию по правильному питанию.

Е.: А как зайти в зал в первый раз, если раньше не занимался? Ведь ничего не умеешь, там все такие подтянутые, а у тебя «попа толстая»?

И.: Просто себя пересилить и собраться с духом. Мне тоже было страшно. Просто собраться с духом. На первом этапе всем знакомым я говорю: берите тренера, он поможет составить программу тренировок и поддержит морально.

Е.: Кто вас поддерживал?

И.: Родители поддерживали. Хотя они очень переживали, когда у меня был очень маленький вес (52 кг).

Е.: Сколько длился острый период, когда вы плохо выглядели?

И.: Около двух месяцев.

Е.: В отпуске вы занимаетесь спортом?

И.: Да! И не позволяю себе излишеств в еде.

Е.: Какая у вас цель в дальнейшем?

И.: Заняться пауэрлифтингом.

Е.: Желаем вам успехов!

Интервью взяла **Екатерина Ловчева**
Фото из личного архива Ирины Жучковой

Бодры и веселы, или Пособие по выходу из зимней спячки

Приходу весны принято радоваться, и мы очень стараемся. Правда, по большей части через силу – потому что мало ее, этой самой силы, остается после долгой-предолгой российской зимы. Взрослые все понимают и принимают меры самостоятельно. А детям нужно помогать, иначе малышне будет чрезвычайно трудно дотянуть до окончания учебного года без больничных (об успешной учебе даже не говорим, но подразумеваем).

К счастью, никаких сверхусилий от родителей не требуется. Рекомендуем сосредоточиться на трех основных направлениях. И очень советуем самим включиться в процесс. Во-первых, пример эффективнее напоминаний и поучений. Во-вторых, вам тоже требуется взбодриться. В-третьих, все, что делается сообща, идет на пользу взаимоотношениям.

Направление первое: ПИТАНИЕ

Растущему организму требуется сбалансированное питание, причем вне зависимости от времени года. Весной стоит обратить особое внимание вот на какие его составляющие:

✔ ***Витамины и микроэлементы.*** Не помешает, посоветовавшись с врачом (это важно), давать ребенку специальные комплексы. И следить за тем, чтобы малыш перекусывал не печеньем, а преимущественно свежими фруктами и овощами.

✔ ***Клетчатка.*** Сильная иммунная система шагает рука об руку с хорошо работающим кишечником. Поэтому убедитесь, что в рационе ребенка достаточно продуктов, содержащих растительные волокна (это овсянка, орехи, ягоды – в том числе мороженые, сухофрукты, бобовые, овощи и фрукты).

✔ ***Кисломолочные продукты.*** Без кефира, творога, простокваши, йогурта, а еще моченых яблок и квашеной капусты (в последней к тому же витамина С видимо-невидимо) полезной микрофлоре кишечника не очень весело живется, не забывайте.

✔ ***Железо.*** Чтобы не допустить развития анемии, нежеланной, но частой весенней гостьи, давайте ребенку грецкие орехи, зеленые яблоки, гранатовый сок, печень, шпинат, листовой салат, зеленый лук, петрушку.

✔ ***Вода.*** Достаточное количество жидкости – залог того, что слизистые малыша будут хорошо увлажнены. А это значит, они справятся со своей главной задачей – задержат вирусы и болезнетворные бактерии.

Направление второе: РЕЖИМ

Несмотря на то что световой день потихоньку становится длиннее, лучше избежать соблазна нарушить режим – пусть, мол, дитя поиграет и побегает еще чуть-чуть. Это доказанный факт: иммунные клетки образуются активнее, когда мы безмятежно спим. Поэтому так важно обеспечить ребенку полноценный и достаточный сон. Ремарка: сон в хорошо проветренном помещении и на правильной кровати (но о ней стоит поговорить особо и в другой раз). И гаджеты долой минимум за час до отхода на боковую: коварный голубой свет, излучаемый экранами, мешает засыпать.

Направление третье: АКТИВНОСТЬ

Выбираемся на прогулку при каждом удобном случае. Если погода хорошая, дополнительно радуем себя мыслью о том, что ультрафиолетовые лучи помогают организму вырабатывать дефицитный витамин D_3. Если погода не очень, утешаемся тем, что не допустить кислородного голодания тоже очень важно. И двигаемся как можно больше – разгоняем обменные процессы. Самое время вместе с ребенком начать осваивать велик, ролики или скейт. Что думаете?

Текст – Марина Славная

Боевой дух

Зачем заниматься боевыми единоборствами?

Предлагаем оставить в стороне самый очевидный ответ: чтобы суметь постоять за себя и защитить своих близких, случись что (хотя это причина номер один, не поспоришь). Искренне желаем, чтобы ничего такого, что потребовало бы применения навыков самообороны и нападения, с вами никогда не произошло.

И все-таки – зачем? Говорим «единоборства» – подразумеваем «отличное самочувствие и прекрасная физическая форма». Боевые искусства развивают выносливость, ловкость, гибкость и координацию движений. Они помогают сбросить лишний вес и поддерживать массу тела на оптимальном для вас уровне. Во время занятий прорабатываются все группы мышц, даже те, о которых вы пока не подозреваете. И все это – в процессе динамичных и нескучных тренировок. Причем можно быть уверенным, что каждая следующая тренировка совершенно точно не повторит предыдущую, это попросту невозможно.

Психологический эффект от занятий тоже налицо. Поклонники единоборств дисциплинированны, выдержанны, спокойны (потому что уверены в себе), умеют справляться со стрессами и контролировать эмоции. И улыбаются (позволим себе это неподтвержденное экспериментами предположение) чаще остальных – потому что выплескивают весь накопившийся негатив во время спаррингов или вколачивают его весь, до последней капельки, в боксерскую грушу.

Учитывая вышеизложенное, можно утверждать, что боевые искусства могут стать отличной альтернативой привычному фитнесу. Тем более что занятия по душе могут найти люди любой физической подготовки и возраста: это как раз та история, когда никогда не рано и никогда не поздно, было бы желание. Тут главное – сделать правильный выбор.

В целом все единоборства делятся на две основные категории: бесконтактные и контактные. И тут уж выбор за вами. Исходя из собственных убеждений и предпочтений, определяйте направление и приходите в зал. Но не забывайте – важно учесть ваш уровень физической подготовки, потому что не все занятия можно начинать с нулевым уровнем физической формы, дабы избежать травм и разочарования.

Как выбрать направление боевых искусств, которое подойдет именно вам? Рекомендуем посоветоваться с тренером и сходить на пробное занятие.

В наших клубах вы можете найти занятия ушу, вин-чунь, карате, айкидо, боксом, кикбоксингом, тайским боксом, дзюдо, тхэквондо, самбо, панкратионом и микс файтом.

Есть возможность заниматься тайским боксом или, например, микс файтом в мини-группах – такие тренировки эффективнее, и нужные навыки будут развиваться быстрее. Можно выбрать и персональные тренировки. А если вы никуда не спешите, выбирайте любое направление и изучайте расписание групповых занятий: стандартная клубная карта в большинстве клубов включает все варианты. Про детей мы тоже, разумеется, не забыли. Бокс, самбо, ушу и карате помогут малышам расти сильными, ловкими и уверенными в себе.

Текст – Марина Славная

«Победи самого главного соперника в жизни – победи самого себя!»

Ирина Озимова,
премиум-тренер FITNESS ONE Новая Рига, трехкратная чемпионка мира по карате-до, победитель 44-го открытого чемпионата Японии, 17-кратный победитель и призер чемпионатов и кубков России.

Благотворительность

Мария Гренадерова, 2001 г.р., г. Москва

Диагноз:
ДЦП

Требуется:
проведение 24 коррекционно-развивающих занятий по направлению «дефектология и логопедия» и 48 занятий по направлению «двигательные навыки (адаптивная физкультура)» стоимостью 93 830 руб. 40 коп.

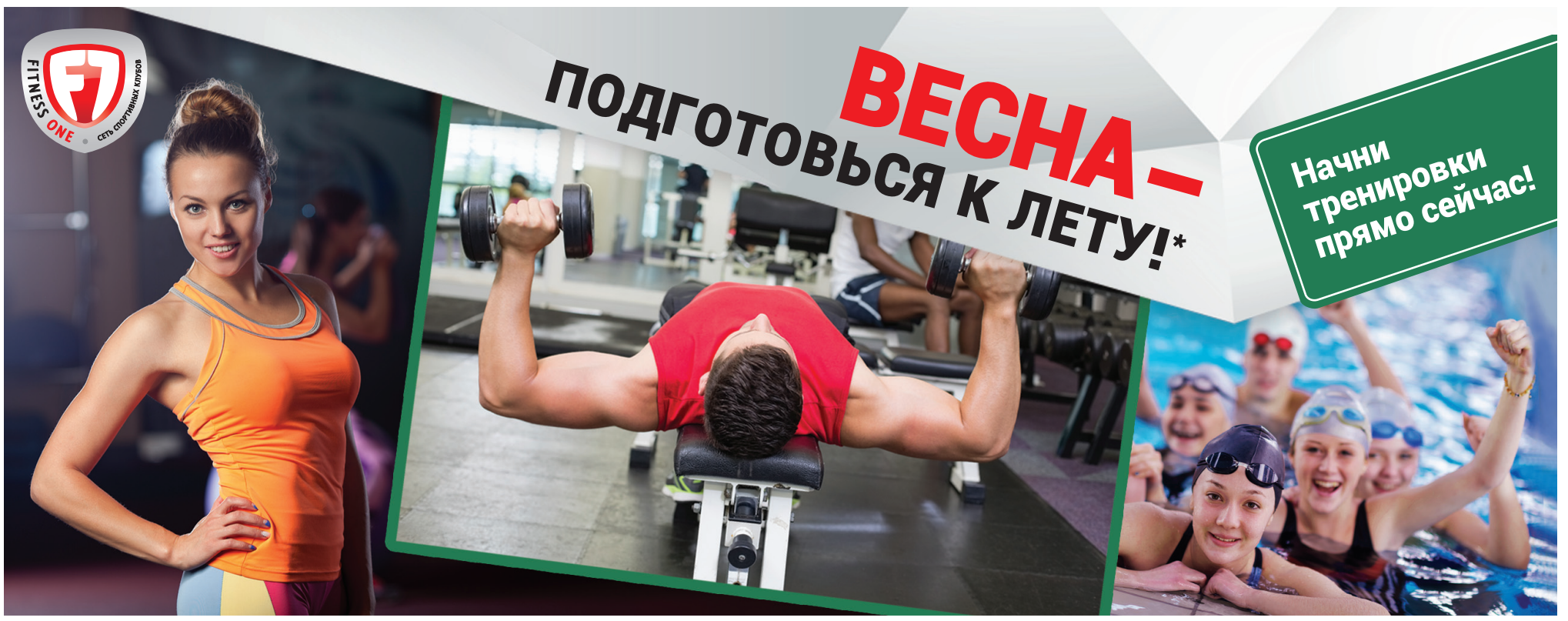
Из письма мамы: «Маша занимается с логопедом-дефектологом и инструктором АФК с 4 лет. Когда мы пришли на занятия, Машенька могла сказать «да», «нет», «дай», «мама», «папа», «баба». Она плохо держала спину, не переворачивалась, ручки были зажаты. Благодаря занятиям со специалистами Маша очень повзрослела и развилась. Теперь она говорит все, строит предложения, логически сопоставляет события, рассказывает стишки и сказки, рассказывает друзьям, где была и что видела, принимает самостоятельные решения. При этом озвучивая их. Да, несомненно, не все буквы получается произносить четко, но смысл ее речи понятен. Еще Маша намного лучше стала держать спину, если она заваливается, когда сидит, то без посторонней помощи может себя поправить, на занятиях физкультурой Маша поднимается (с поддержкой) по лестнице с 7-го по 11-й этаж, и еще очень много двигательных навыков она приобрела за это время. Машенька сейчас заканчивает 2-й класс школы. Учимся мы по 8-му виду. Если раньше у Маши были

очень зажаты руки, то сейчас мы пишем рука в руке, еще Маша читает по слогам и на математике решает задачи и примеры. Наша семья очень благодарна Фонду, так как только благодаря этим специалистам Маша смогла достичь такого результата! Маша очень нуждается в этих занятиях, чтобы продвигаться дальше в умственном и двигательном развитии».

Вы можете помочь Марии – сделайте пожертвование через ящики-копилки, установленные в спортивных клубах FITNESS ONE или через сайт Фонда:

http://www.ddfund.ru/im-nuzhna-pomoshch/e/16391

Помогать легко и приятно!



FITNESS ONE НОВАЯ РИГА
18 км Новорижское ш.,
Резиденции Бенилюкс
(495) 780 09 11

FITNESS ONE КИЕВСКОЕ ШОССЕ
14 км Киевского ш., КП Променад
(495) 580 37 55

FITNESS ONE МИНСКОЕ ШОССЕ
пос. Лесной Городок,
ул. Грибовская, 8
(495) 640 10 09

FITNESS ONE КРАСНОГОРСК
г. Красногорск, ул. Речная, 20, к. 3
(498) 602 90 60

FITNESS ONE ИСТРА МЕЛОДИ
38 км Новорижского ш.,
дер. Крючково, КП Мелоди
(495) 640 10 05

FITNESS ONE ИСТРА ЦЕНТР
г. Истра, пл. Революции, 6
(495) 640 19 19

FITNESS ONE ПУТИЛОВСКИЙ
пр-т Народного
ополчения, 6
(812) 372 00 16

WWW.FITNESS-ONE.RU