

# **Рыбочкин Дмитрий**

## **Супервайзер тренажерного зала**

### **Направления работы:**

- *Набор мышечной массы.*
- *Снижение веса.*
- *Коррекция нарушений осанки.*
- *Функциональный тренинг.*
- *Тренировки на развитие силы.*
- *Тренировки на развитие выносливости.*
- *Тренировки с подростками.*
- *Пассивный стретч.*
- *MFR.*
- *Индивидуальный расчет показателей КБЖУ.*
- *Консультация пищевого поведения.*



### **Личные достижения и дополнительные возможности:**

- *Сертифицированный тренер тренажерного зала, обучение в компании «World Class»*
- *Опыт работы в фитнес индустрии с 2004 года.*
- *Опыт работы персональным тренером с 2009 года.*
- *Опыт работы в МРЦ В.И. Дидуля по программе: «Инструктор ЛФК»*
- *"Персональный тренер по кардио тренировкам" сертификат (L.F.A. (Life Fitness Academy))*
- *«Сайкл-Преподаватель» сертификат (Fitness-Express)*
- *«Тренировка на подвесных системах TRX» сертификат (Fitness-Express)*

### **Хобби:**

*Волейбол, теннис, настольный теннис, пауэрлифтинг, велосипед, рыбалка, армрестлинг, армлифтинг.*

## ***Инна Климцова***

**Сертифицированный инструктор групповых программ.**

**Сертифицированный тренер тренажерного зала.**



### **Направления работы:**

- *Функциональный тренинг.*
- *MFR.*
- *Гиревой фитнес.*
- *Работа с подростками.*
- *Работа с ОДА, улучшение функциональных качеств тела.*

### **Личные достижения и дополнительные возможности:**

- *Сертифицированный тренер компании TRX по направлениям.*
- *Suspension training; Functional training; Sports Medicine; Group training; Force; Rip training.*
- *Сертифицированный практик концепции Mulligan (мануальная техника мобилизации суставов)*

### **Участница фитнес-конвенций:**

- *XIII Nike women's convention г.Киев.*
- *Reebok Awards 2015 г.Москва.*
- *20 Международная фитнес-конвенция World Class & Reebok 2-3 апреля 2016г.*
- *New air dance intensive 2017 г. Москва.*
- *Участница танцевальных мастер-классов: Buddha Stretch – USA.*
- *Участница танцевальных мастер-классов: Henry Link – USA.*

### **Хобби:**

*Верховая езда, изучение иностранных языков, рисование, фортепиано.*

# *Александр Алмосов*

## **Сертифицированный тренер тренажерного зала**

### **Направления работы:**

- *Программа на похудение без осевых нагрузок на позвоночник.*
- *Специальная программа экстремального преобразования нового формата «FITBIT»*
- *Коррекция фигуры и подтяжка проблемных зон за короткий срок.*
- *Стретч.*
- *Развитие гибкости.*
- *Фитнес для женщин.*
- *Индивидуальный подбор программ тренировок и пищевого поведения.*



### **Личные достижения и дополнительные возможности:**

- *Второй взрослый разряд по теннису.*
- *Второй взрослый разряд по горным лыжам.*
- *Опыт преподавания методики физического воспитания.*
- *МГУ ФГБУ ИРДПО.*
- *Диплом Ассоциации Профессионалов Фитнеса по специализации «Персональный тренер тренажерного зала».*

### **Хобби:**

*Дважды совершил восхождение на Эльбрус;*

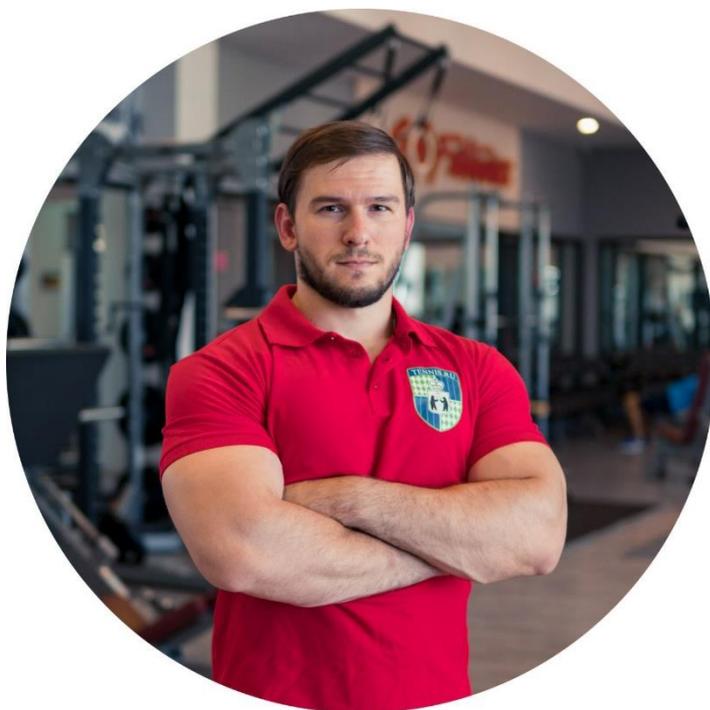
*Ежегодный, многодневный, высокогорный велотур на о. Крым.*

# *Сердюков Дмитрий*

**Сертифицированный тренер  
тренажерного зала.**

## **Направления работы:**

- *Набор мышечной массы.*
- *Функциональный тренинг.*
- *Тренировки на снижение веса.*
- *Коррекция нарушений осанки.*
- *Реабилитация после травм ОДА.*
- *TRX-тренинг (подвесные системы)*
- *Постановка техники тяжелоатлетических упражнений.*
- *Силовой тренинг и силовая выносливость.*
- *Миофасциальный релиз.*
- *Тренировки на развитие силы.*
- *Тренировки на развитие выносливости.*
- *Тренировки на развитие скорости.*
- *Кроссфит.*
- *Пауэрлифтинг.*
- *Функциональная, кондиционная подготовка спортсменов.*



## **Личные достижения и дополнительные возможности:**

- *Высшее педагогическое образование МПГУ ИФКСиЗ.*
- *Автор ряда спортивных статей.*
- *Мастер спорта по жиму лежа.*
- *Мастер спорта по пауэрлифтингу.*
- *КМС по тхэквондо.*
- *Победитель Чемпионата России по жиму лежа.*
- *Бронзовый призер Чемпионата России по жиму лежа в абсолютном зачете.*
- *Победитель и призер турниров по силовому экстриму.*
- *Сертифицированный специалист международной ассоциации кинезиотейпирования (КТАИ)*

## **Хобби:**

*Соревнования, книги, силовой экстрим.*

## *Шмигель Артем*

**Сертифицированный тренер  
тренажерного зала.**

### **Направления работы:**

- *Тренировки на снижение веса.*
- *Коррекция осанки.*
- *Набор мышечной массы.*
- *TRX-тренинг  
(подвесные системы)*
- *Функциональная подготовка.*
- *MFR.*
- *Тренировки на развитие гибкости.*
- *Тренировки на развитие выносливости.*
- *Силовой тренинг.*
- *Функциональный тренинг.*
- *Тренировки с подростками.*



### **Личные достижения и дополнительные возможности:**

- *Тазобедренный сустав (практика работы с мобильностью и стабильностью)*
- *Ягодичные мышцы (практика безопасной работы)*
- *Функциональные тренировки на SYNRGY 360*
- *Функциональный тренинг с использованием ДРТ.*

### **Хобби:**

*Путешествия, горный велосипед, роликовые коньки.*