**Информация об участниках мероприятий на сцене в рамках Пермского Международного Марафона**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Краткая аннотация** | **Ориентировочное время выступления**  **02.09** |
| **1** | **Танцевальный флешмоб «Марафон»** | *Организатор: фитнес-центр «Колизей»* | **12.00** |
| **2** | Лекторий **«Как преодолеть марафон и победить себя?»** | *Организатор:* Ирина Кропоткина (Машканцева), тренер-преподаватель, мастер спорта по легкой атлетике на дистанциях полумарафон и марафон | **12.20** |
| **3** | **Функциональный тренинг** | *Организатор:* [*сеть фитнес-клубов «BODYBOOM».‎*](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiT7560svzVAhVHZBkKHVcGA2cYABAFGgJsZg&ohost=www.google.ru&cid=CAESEeD2mw82jkw1k9Y3PS2-d43g&sig=AOD64_3JJSIofUsUE7XZedj9bOtI3SVusQ&q=&ved=0ahUKEwjjjZm0svzVAhWBQpoKHSl8CjMQ0QwILw&adurl=) Данный вид тренировки существенно отличается от привычных для многих из нас видов спорта. Функциональный тренинг позволяет поддерживать в тонусе те мышцы, которые задействованы в обычной жизни и необходимы для совершения повседневных задач. Благодаря довольно простым упражнениям, можно тренировать абсолютно все группы мышц, в том числе и глубокие, которые так сложно задействовать в процессе обычных силовых или  кардиотренировок. | **12.40** |
| **4** | **ZUMBA - фитнес** | *Организатор: фитнес-центр «Колизей»* | **13.00** |
| **5** | Лекторий **«Функциональное многоборье: универсальность атлета и готовность к повседневной жизни»** | *Организатор: зал функционального многоборья «Грифон».*  Суть функционального многоборья.  Польза функционального многоборья для обывателя и профессионального спортсмена с показательным выступлением с участием тренерского состава и начинающих спортсменов | **13.20** |
| **6** | **«Тай-бо»** | *Организатор:* [*сеть фитнес-клубов «BODYBOOM».‎*](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiT7560svzVAhVHZBkKHVcGA2cYABAFGgJsZg&ohost=www.google.ru&cid=CAESEeD2mw82jkw1k9Y3PS2-d43g&sig=AOD64_3JJSIofUsUE7XZedj9bOtI3SVusQ&q=&ved=0ahUKEwjjjZm0svzVAhWBQpoKHSl8CjMQ0QwILw&adurl=) Тай-бо представляет собой активную аэробику с элементами бокса, теквондо и несложных хореографических движений. Основные движения – удары руками и ногами в сочетании с основными шагами. Тай-бо очень эффективен для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов, иметь подтянутую фигуру, улучшить общее состояние здоровья, укрепить иммунитет и научиться постоять за себя. | **13.40** |
| **7** | Лектория **«5 мифов о правильном питании и фитнесе»** | *Организатор:* Надежда Владимировна Цапкина, нутрициолог – диетолог, персональный тренер, коуч | **14.00** |
| **8** | **Разминка перед стартом** | *Организатор: фитнес-центр «Колизей»* | **14.20** |
| **9** | Интерактив **«Секреты Цигун для успешного старта»** | *Организатор:* Ирина Леонидовна Старкова, врач-рефлексотерапевт, специалист по китайской медицине, преподаватель медицинского Цигун:   * как успешно пробежать дистанцию (3 секрета); * Цигун перед стартом – как настроиться на успешное прохождение дистанции; * Цигун после забега – как восстановить организм после интенсивной нагрузки. Как пройти дистанцию безопасно для здоровья ? | **14.40** |
| **10** | Лекторий **«Повышение эффективности тренировок с помощью гаджетов»** | *Организатор:* Станислав Мурашев, официальный представитель фирмы «Garmin» в г. Перми | **15.00** |
| **11** | Мастер-класс **«Шиатсу»** | *Организатор:* Обучающий центр «Евразийская Академия массажа»  Метод лечения надавливанием пальцами или ладонью. Данный вид массажа - возможность помочь самому себе за короткое время восстановиться. | **15.20** |
| **12** | **Показательные выступления Российского союза боевых искусств** | *Организатор: СДЮСШОР Киокушинкай* | **15.40** |
| 13 | **«Черлидерская тусовка»** | *Организатор: ПКСОО «Федерация черлидинга».*  В программе трюки, «живые пирамиды», зажигательные танцы с пампонами, конкурсы со зрителями. | **16.00** |
| 14 | **Шоу-программа инструкторов танцевальных направлений** | *Организатор: фитнес-центр «Колизей»* |  |
| 15 | **Stretching** (растяжка) | *Организатор:* [*сеть фитнес-клубов «BODYBOOM».‎*](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiT7560svzVAhVHZBkKHVcGA2cYABAFGgJsZg&ohost=www.google.ru&cid=CAESEeD2mw82jkw1k9Y3PS2-d43g&sig=AOD64_3JJSIofUsUE7XZedj9bOtI3SVusQ&q=&ved=0ahUKEwjjjZm0svzVAhWBQpoKHSl8CjMQ0QwILw&adurl=) Стретчинг – представляет собой комплекс упражнений, способствующих растяжке мышц и связок тела. Подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом. Стретчинг позволяет разогнать кровь и лимфу по организму, благодаря чему внутренние органы насыщаются кислородом, а такие явления как отеки и воспаление тканей фактически не встречается. | **16.40** |
| 16 | **«Черлидерская тусовка»** | *Организатор: ПКСОО «Федерация черлидинга».*  В программе трюки, «живые пирамиды», зажигательные танцы с пампонами, конкурсы со зрителями. | **17.00**  **(второе выступление)** |
| 17 | **Kangoo Jump** Показательное выступление | *Организатор:* [*сеть фитнес-клубов «BODYBOOM».‎*](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwiT7560svzVAhVHZBkKHVcGA2cYABAFGgJsZg&ohost=www.google.ru&cid=CAESEeD2mw82jkw1k9Y3PS2-d43g&sig=AOD64_3JJSIofUsUE7XZedj9bOtI3SVusQ&q=&ved=0ahUKEwjjjZm0svzVAhWBQpoKHSl8CjMQ0QwILw&adurl=) Kangoo Jump-программа для активных и энергичных людей. **Основным отличием kangoo jumps от остальных фитнес программ** является обувь, похожая на лыжный ботинок со специальной системой пружинных пластин, прикрепленных к подошве. Одев их, вы сразу же почувствуете себя комфортно, легко сможете ходить и даже прыгать. Kangoo jumping – самый здоровый вид спорта. | **17.20** |
| 18 | **Спортивно-танцевальное шоу с элементами карате и черлидинга. Российский союз боевых искусств** | *Организатор: СДЮСШОР Киокушинкай* | **17.40** |