



Карафит помогает: - сжечь лишний жир - построить красивую фигуру - укрепить мышцы всего тела

- улучшить растяжку
- увеличить выносливость
- улучшить настроение и ментальную концентрацию

### **Карафит объединяет в себе мудрость каратэ и современный научный подход к тренировке.**

Ни для кого не секрет, что длительные и однообразные тренировки в спортивных залах выматывают, а порою наносят травмы (при неправильном выполнении упражнений). После них Вам едва ли хватает сил выйти на улицу. Карафит наоборот зарядит Вас позитивной энергией на целый день вперёд или поднимет настроение в конце тяжёлого рабочего дня.

### **Карафит – это безопасно и доступно всем.**

Карафит реализует безопасный подход к тренировкам. Любое из упражнений можно выполнять на разных уровнях сложности, выбирая для себя наиболее комфортный уровень из личных ощущений. Не уменьшая при этом результативность выполнения упражнений.

Каждое упражнение подобрано таким образом, что его выполнение доступно для всех занимающихся с любым уровнем спортивной подготовки, или даже с полным его отсутствием. Тем самым исключаются возможные растяжения связок, травмы мышц и суставов. Каждое упражнение выполняется исключительно по личным ощущениям занимающегося без принуждений и насилия )))

### **Карафит – это весело и интересно.**

Карафит использует разнообразный подход к тренировочному процессу, исключая монотонность и однообразие.

Большое количество упражнений, многие из которых представляют собой реальные

удары (по воздуху – не контактные), добавляют интерес тренировкам. В тренировочном процессе не задействованы контакты с другими тренирующимися, поэтому Вы ни от кого не зависите. А музыка, заполняющая собой свободное пространство, добавляет плотности к выполняемым упражнениям.

### **Карафит – это полезно и научно.**

Карафит сочетает в себе аэробные тренировки с методами неопределенных отягощений, а так же статических и динамических усилий.