

Условия участия в конкурсе «Трансформация тела»

Специальный конкурс для женщин, стремящихся усовершенствовать свою фигуру за максимально короткий срок.

1. Старт конкурса 30 сентября 2016 года.
2. В соревновании может принять участие любая желающая старше 18 лет.
3. Участницы подают заявку на сайте через форму регистрации, после чего с ними связывается менеджер для подтверждения участия.
4. Участницы бесплатно проходят измерения веса и состава тела на аппарате «Танита» в кабинете фитнес-тестирования фитнес-клуба «РеСтарт». Результаты фиксируются в карте клиента.
5. Обязательным условием является проведение собственных тренировок в фитнес-клубе «РеСтарт» не менее 2х раз в неделю. При каждом посещении в клубе делается фотография, которая размещается в соцсетях с выставлением геолокации, отметкой страницы клуба и ссылкой на неё, а также пишутся хэштеги #restartfitness #restart_fitness #restartfitness_конкурс (соответственно, либо страница участницы должна быть открыта для публичного доступа на время конкурса, либо официальная страница клуба должна быть добавлена в подписчики, либо отправка фото и видео для публикаций происходит через директ).
6. Исходя из вышеперечисленного в п.4 фитнес-клуб «РеСтарт» получает возможность размещения фотографий и видео участниц (только относящихся к данному конкурсу) на своих публичных страницах в социальных сетях.
7. Конкурсантки тренируются в фитнес-клубе «РеСтарт» в течение 2-х месяцев самостоятельно. При желании профессионального подхода можно воспользоваться услугами персональных тренеров нашего клуба (для участниц действует специальная скидка на блоки персональных тренировок 10%).
8. Финал конкурса 25.11.2016 в День Рождения клуба.
9. Условием для победы является соотношение сброшенного веса (в кг) к проценту жира.

Призовой фонд конкурса «Трансформация тела»

- 1 место** – iPhone 6S + карта классик полгода+ персональная тренировка и консультация с Павлом Барановым.
- 2 место** – карта классик полгода + составление индивидуального рациона питания.
- 3 место** – карта классик 3 месяца + составление программы тренировок.

Памятка участника состязания «Русский жим» (Народный жим)

Народный жим – жим штанги лежа на скамье определенного веса, равного собственному весу спортсмена, в соответствии с установленными правилами, на максимальное количество повторений, без использования жимовых маек.

1. Старт состязания 30 сентября 2016 года.
2. В соревновании может принять участие любой желающий мужчина старше 18 лет.
3. Участники подают заявку на сайте через форму регистрации, после чего с ними связывается менеджер для подтверждения участия.
4. Обязательным условием является проведение собственных тренировок в фитнес-клубе «РеСтарт» не менее 2х раз в неделю. При каждом посещении в клубе делается фотография, которая размещается в соцсетях с выставлением геолокации, отметкой страницы клуба и ссылкой на неё, а также пишутся хэштеги #restartfitness #restart_fitness #restartfitness_конкурс (соответственно, либо страница участницы должна быть открыта для публичного доступа на время конкурса, либо официальная страница клуба должна быть добавлена в подписчики, либо отправка фото и видео для публикаций происходит через директ).
5. Подготовка к соревнованию в течение 2-х месяцев в фитнес-клубе «РеСтарт» самостоятельно либо при участии персонального тренера (для участников действует специальная скидка на блоки персональных тренировок 10%).
6. Участие в финальном соревновании в соответствии с общепринятыми нормативами народного жима WPN 25.11.2016 в День Рождения клуба.

Призовой фонд состязания «Русский жим» (Народный жим)

- 1 место** – iPad + карта классик полгода + персональная тренировка и консультация с Павлом Барановым.
- 2 место** – карта классик полгода + составление индивидуального рациона питания.
- 3 место** – карта классик 3 месяца + составление программы тренировок.