Бесплатная образовательно-тренировочная программа «SOTKA: 100-дневный воркаут» поможет укрепить здоровье и повысить иммунитет

25.06.2020

Каждый год весной и осенью обычно начинается очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 0,5 миллиона человек из 1418 городов в 72 стране мира. Однако, массовых стартов больше не будет. Начало «сотки» у каждого участника индивидуальное, в любое время, в момент скачивания приложения или записи на интернет-сайте программы.

В связи с коронавирусной инфекцией (COVID-19) и введенными ограничительными мерами, закрытыми уличными тренировочными площадками, Минздрав РФ в качестве одной из мер профилактики, рекомендует вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой. Физкультурой можно заниматься и в домашних условиях. Ведь здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Необходимо соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Ежедневные занятия физической культурой позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является SOTKA.

SOTKA: 100-дневный воркаут – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. **Главная цель программы - обучение и тренировка людей любого уровня подготовки.** Организаторы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100 дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать тем, кто хочет вести здоровый образ жизни и заняться данной программой, просто испоьзовать эти готовые знания.

«*Некоторые считают, что мы изобрели конвейер, потому что у всех, кто дошел до конца, результат одинаковый - красивое тело, рост силовых показателей и шквал комплиментов от окружающих! Парни начинают вызывать неподдельный интерес у девушек. Девушки начинают получать искренние знаки внимания от интересных парней.* ***Наши участники начинают видеть только лучшее вокруг.*** *Меняют свой образ жизни и мышление*», - отмечают кураторы программы.

Это больше чем просто тренировки. Это стиль жизни, способ мышления, настоящая философия. Поэтому с каждым годом последователей проекта становится все больше. **Каждый новый успех мотивирует десятки новых участников.**

«*Программа рассчитана ровно на 100 дней в течение которых вы каждый день будете получать небольшой блок полезной информации (видео + текст) и выполнять тренировочные комплексы из базовых упражнений. Особенностью программы является то, что* ***заниматься*** *по ней* ***может любой человек*** *вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки*», - говорится в аннотации к программе.

Отметим, что в прошлом году организаторы программы запустили англоязычную версию приложения нашей образовательной программы SOTKA (100-дневный воркаут). Так что теперь помимо российского **AppStore** она стала доступна ещё и в магазинах 30 других стран (включая США, Канаду, Великобританию, Австралию, Германию, Францию, Италию и Испанию). Уже есть участники из США, Китая и Австралии. Неоднократно оно становилось приложением дня в российском AppStore.

Официальный сайт программы: http://100.workout.su

Адрес страницы: http://solntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8988646.html

---