



# SOTKA

## ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!

**Каждый год весной и осенью обычно начинается очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 700 000 человек из 1649 городов в 78 странах мира.**

SOTKA – НЕ очередная фитнес программа или тренировочный марафон. Это образовательная система, направленная на трансформацию жизни через обучение базовым знаниям в области физической активности и здорового образа жизни.

Поэтому здесь нет странных челленджей, бешеных заданий, готовых решений и советов от "гуру". Зато есть возможность узнать как устроен организм и что нужно сделать для того, чтобы обрести здоровье, силу и красоту и значительно повысить качество своей жизни! Мы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников и заканчивая свежими публикациями в ведущих научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100 дневного образовательного курса.

Ведение здорового образа жизни и регулярные занятия физкультурой стали особенно актуальны в последнее время в связи с распространением новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). Минздрав РФ назвал занятия спортом одной из ключевых мер профилактики в борьбе с новой угрозой, потому что ежедневные тренировки позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма здоровый образ жизни повысить сопротивляемость организма к инфекции. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является программа SOTKA, которая не требует приобретения никакого дополнительного оборудования или посещения мест скопления большого количества людей (фитнес клубы или тренажерные залы), но при этом позволяет получить все преимущества от тренировок при занятиях дома или на турнике во дворе.



# SOTKA

Каждый новый день в течение 100 дней программы участники будут начинать с получения небольшого информационного блока с полезной информацией о тренировках, питании, организации своего дня и смежным темам, а также выполнять небольшие тренировочные комплексы из базовых упражнений. Особенностью программы является то, что **заниматься** по ней **может любой человек** вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки.

Пройти программу можно на официальном сайте – <http://100.workout.su> или через мобильное приложение **SOTKA**, которое доступно в App Store и Google Play, и неоднократно признавалось «Приложением Дня».

Автором программы SOTKA является Антон Кучумов, основатель движения Street Workout в России, благодаря которому тренировки на уличных турниках и брусьях снова вошли в моду, а по всей стране начали появляться современные уличные воркаут площадки.



WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО  
ВРЕМЯ  
ИЗМЕНИТЬ  
СЕБЯ**