



ТОНУС

# Открит урок

*Алтернативата на професионалната тренировка вече си има име. Запознайте се със SkillMill.*



**П**реди години се подготвях за олимпийските игри, като теглех гуми от камион по стръмен склон. Това вече не е необходимо – думите на Цветелина Кирилова отекват в една от залите за тренировка на фитнес клуб „Атама“. Тук сме, за да се запознаем с един нов уред, спечелил тренираните сърца на професионалните атлети по света. SkillMill е немоторизиран и работи изцяло с тежестта и силата на тялото. Нагледно видяхме как за отрицателно време Цветелина направи спринт, крос и упражнение, което спортистите наричат „теглене на шейна“. Различните серии ни помагат да развием своята сила, издръжливост и бързина, като спестим времето, което всяка друга тренировка отнема. Най-хубавото е, че уредът е предназначен както за професионалисти, така и за фенове на активните занимания. Побързахме да запазим своя час... 🏃‍♀️



Фотогалерия Радина Ганчева

VISIT ONLINE:

[skillmill.atama  
.bg](http://skillmill.atama.bg)

Можете да изпробвате в  
**ШОУРУМ АТАМА И  
АТАМА WELLNESS CLUB**  
София