

СЕКЦИЯ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Руководителем секции является Пучков Александр Александрович функционирует с 2011 года.

Занятия в тренажерном зале – возможность начать вести здоровый образ жизни. Упражнения способствуют укреплению иммунитета, развитию мышц, а также хорошему настроению.

Занятия в тренажерном зале приносят положительный эффект, а также улучшают самочувствие. Тренировки развивают в человеке чувство дисциплины и режима, по этой причине, организм начинает работать, будто по часам, что является полезным результатом.

Занятия спортом способствуют тому, что многие заболевания обойдут человека стороной.

Тренировки помогают наладить обмен веществ, поэтому здоровье начинает приходить в норму.

Преимущества занятий в тренажерном зале

Выделим основные преимущества тренировок в зале:

- Подтянутое и стройное тело;
- Развитые и рельефные мышцы;
- Формируется сила воли и выносливость;
- Укрепление нервной системы;
- Нормализуется кровяное давление;
- Защита от депрессии и стресса;
- Крепкий и здоровый сон;
- Заряд положительной энергией;

Достоинства тренировок в тренажерном зале очевидны, приходите, будем вам рады!







