



Давайте поставим вопрос ребром: в чём же «соль» занятий в тренажёрном зале? И правда ли, что они нужны не только «качкам»?

Вопрос важный, поэтому тут главное не торопиться. Если не увлекаться теорией и методикой физической культуры, то сказать можно просто.

Занятия в тренажёрном зале – это процесс специально организованный, составленный под конкретного человека и учитывающий его индивидуальные особенности.

При этом существует чёткая взаимосвязь между тем, что, как и когда вы делаете, и тем результатом, который получаете на выходе.

Итак, если говорить конкретно, какие же проблемы поможет решить такое «натуральное лекарство», как тренажёрный зал?

Во-первых, лишний вес. Грамотные нагрузки помогают качественно похудеть и приводят мышцы в тонус. Во-вторых, «больная спина». Что это такое, знакомо многим, однако при разумных весах мышцы спины тоже начинают работать, а боль уходит, уступая место самой настоящей мышечной радости.

Более того, прогресс наблюдается и при таких серьёзных заболеваниях, как инсулиннезависимый диабет!

Нужен ли Вам тренажёрный зал? - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator

16.09.2010 12:49 - Обновлено 23.09.2010 07:16

Ну и самое главное: не стоит забывать, что подтянутое и красивое тело не вечно и, вкладывая в себя сейчас, Вы гарантированно получите свои дивиденды в будущем.