## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ В ФСК «ЗВЕЗДА»



Неотъемлемой частью физкультурно-спортивного комплекса «Звезда» является тренажерный зал, который подразделяется на кардиозону и зону силовых тренажеров. Кардиозона хорошо оборудована, в наличии имеется 4 беговые дорожки, 2 велотренажера, эллиптический тренажер, а так же новинкой кардиозала является тренажер «Лестница степпер» (климбер). Регулярные занятия на данных видах тренажеров позволяют не только сбросить лишний вес, но и значительно улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить тон всех мышц, приобрести правильную осанку.

Зона силовых тренировок представлена большим разнообразием самых популярных силовых тренажеров, которые позволяют максимально эффективно и безопасно прорабатывать как крупные, так и мелкие мышечные массы.

Так все-таки чем полезен тренажерный зал? В первую очередь, чисто субъективное мнение, он вырабатывает силу воли. Мало того, что посещая спортзал систематически, откладывая или отказываясь от любых других мероприятий, вырабатывается как выносливость духовная, так и выносливость телесная. Следующим немаловажным фактором является способность внести изменения в свое тело посредствам определенных движений с нагрузкой. Это требуется тем, кто по какой-то причине утратил былые формы. К ним относится беременность, травмы, ожирение, ну и ряд психологических проблем, когда человек искренне считает, что все его беды напрямую связаны с его внешним видом.

Под руководством специалистов в нашем зале можно подобрать определенный комплекс упражнений, направленных на исправление того участка, который требуется или хочется подкорректировать.

Следует отметить то, что тренажерный зал дает восхитительные результаты. Любой может достичь заметных результатов за достаточно небольшой промежуток времени.

При рациональном использовании тренажеров и строгом соблюдении рекомендаций, в залах могут заниматься и люди преклонного возраста. При систематических тренировках, замедленные с возрастом обменные процессы начинают работать гораздо активнее.



Заботьтесь о своем теле, и тогда оно будет дарить вам радость безболезненного движения долгие годы!

