Набор в секцию дзюдо, Астана!



Астана, Казахстан

Популярность дзюдо растет с каждым годом, приобщая к этому прекрасному виду спорта все больше юных спортсменов. Тем не менее, многие родители, которые только думают отдавать своего ребенка в секцию дзюдо, задаются вопросами: полезно ли дзюдо для еще не сформировавшегося детского организма, не вредны ли для ребенка нагрузки на тренировках и что вообще дает дзюдо детям. В данном материале мы рассмотрим доказательства того, что занятия дзюдо будут полезны ребенку.
Исследования показывают, что занятия дзюдо с раннего возраста обеспечивают впоследствии взрослому человеку более крепкие кости и предотвращают появление остеопороза. Также упражнения уменьшают степень ожирения, риск сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Конечно, вместе с регулярными тренировками нужно также соблюдать здоровую диету. Кроме всего прочего, занятия поднимают самооценку детей. Они также являются предписанным средством лечения депрессии.

Тренировки проводит:
мастер спорта по по хоккею, мастер-тренер групповых программ, а так же персональный тренер фитнес клуба Winox.
Имеется сертификат диетолога

Цена: **25 000** ₸	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: --
Персональный тренер Азал	**8775 734 6668**	