

Хочешь научиться плавать? Легко! Обучение с профессиональным тренером.

Астана, Казахстан

Плавание – это самый приятный вид физической активности. Причем для всех: и профессионалов-пловцов, и любителей сделать пару заплывов до противоположного берега, и тех, кто просто предпочитает побарахтаться на мелководье. Плавание позволяет комплексно укрепить организм и улучшить внешний вид человека. Оно повышает выносливость, развивает гибкость, увеличивает работоспособность всех мышечных групп. Активно тренирует мышцы живота, рук, плечевого пояса, бедер, ягодиц. Помимо мышечной тренировки, плавание укрепляет суставы, придает им гибкость, особенно это касается бедер, шеи, рук.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Риск получить травму, находясь в водоеме, минимальный – нужно очень постараться. Вода уменьшает массу тела человека в 10 раз, а врожденная способность держаться на воде позволяет избежать ударов. Главная опасность – это психологическое ощущение страха и боязнь глубины. Поэтому, на занятиях плаванием каждый раз преодолевая себя, человек развивает целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость.

Наш инстаграм: Swimming_astana

Имя: Эльмира
Телефон: 8 701 208 25 95
Адрес: Туркестан 2
Цена: 6300, либо 7300

Цена: **6 300 ₸**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Михальская Эльмира

87012082595