

## Здоровье, стройность, гибкость - все это фитнес в ВолгГТУ!



**Здоровье, стройность, гибкость - мечта каждой женщины. ВолгГТУ дает возможность своим студенткам и сотрудницам быть всегда красивыми и грациозными. Так недавно на базе зала фитнеса нового корпуса университета начали работу две спортивные секции.**

Фитнес-аэробику ведет новый, но опытный преподаватель кафедры физического воспитания Юлия Яковлевна Мясоедова. Упражнения в этом комплексе для энергичных женщин, предпочитающих быстрый темп, - динамичные, с высокой силовой нагрузкой, включают в себя элементы танцевальной и степ-аэробики, работу с гантелями. Противопоказаниями для занятий фитнес-аэробикой являются заболевания сердечно-сосудистой системы, суставов, позвоночника.

Елена Геннадьевна Прыткова, доцент кафедры физвоспитания, назвала свою секцию «Гибкая сила». В комплекс занятий она включила элементы стретчинга - разминку для суставов, из калланектики и пилатеса введены упражнения для развития гибкости и укрепления мышц и позвоночника, улучшения обмена веществ, из йоги - укрепляющие здоровье асаны, дыхательная гимнастика и релаксация. Особых противопоказаний для занятий нет.

Как вы видите, новые секции аэробики ВолгГТУ вполне могут удовлетворить вкусам и потребностям каждой политехницы - стать еще более совершенной и зарядиться положительными эмоциями.

Расписание занятий вы можете узнать на кафедре физического воспитания.

**Ирина МИРОНОВА.**