

Оздоровливаемся!

## От аэробики до йоги и...



**В ВолгГТУ делается многое для укрепления здоровья студентов. И отлично развитая в университете система спортивно-оздоровительных занятий играет в этом значительную роль.**

С вводом в строй нового 16-этажного учебно-лабораторного корпуса, торжественное открытие которого состоялось 1 сентября 2010 года, появились дополнительные площади для занятий физкультурой и спортом. На них разместились прекрасно оснащенные залы тяжелой атлетики, волейбола, ЛФК, фитнеса.

На базе зала фитнеса, площадь которого составляет более 200 кв. метров, работают две новые спортивные секции для девушек: «Фитнес-аэробика» и «Гибкая сила».

«Фитнес-аэробика» – для энергичных женщин, предпочитающих быстрый темп. Комплекс занятий включает в себя упражнения с высокой силовой нагрузкой, элементы танцевальной и степ-аэробики, работу с гантелями. Занятия ведет опытный преподаватель кафедры физического воспитания Юлия Яковлевна Мясоедова.

«Гибкая сила» – это комплекс, направленный на развитие гибкости, укрепление суставов и позвоночника. В него включены элементы стретчинга, калланектики, пилатеса, йоги. На тренировках, которые ведет доцент кафедры физвоспитания Елена Геннадьевна Прыткова, действует индивидуальный подход.

Мы представили только две спортивные секции, а их в техникуниверситете множество. И каждый студент-политехник может подобрать подходящие для себя спортивные занятия, которые действительно пойдут ему на пользу и укрепят здоровье.

**Наш корр.**