

*В рамках госпрофпроекта «Иваново-здоровый город»* в спортивном комплексе «Импульс» расширяется материально-техническая база. На днях в малом спортивном зале были установлены четыре новых тренажера.

Приобретенные тренажеры позволяют заниматься спортом комплексно. К примеру, гравитрон поможет быстро освоить подтягивание и отжимание на брусьях. Благодаря системе противовесов и специальной двигающейся платформе, на которую человек может опереться, есть возможность самостоятельно задавать объем нагрузки. Гребной водный тренажер, имитирующий движения спортсмена в лодке, позволяет сжигать калории и укреплять мышечный корсет. Тренажер сведения-разведения ног тренирует внутренние и внешние мышцы бедра. А многофункциональная скамья предназначена для выполнения разнообразных упражнений.

Два месяца назад в СК «Импульс» уже были установлены два новых тренажера: «Кроссовер» – многофункциональное устройство, с помощью которого можно тренировать практически все группы мышц, и «Машина Смита» – тренажер для штангистов, состоящий из грифа, закрепленного на направляющих, благодаря чему штанга перемещается только вверх-вниз. Все эти тренажеры приобретены за внебюджетные средства.

Помимо этого, в спортзале имеются беговые дорожки, вело- и эллиптические тренажеры, гантели, босу, штанга с блинами разного веса, столы для настольного тенниса и мн. др. Вне зависимости от того, какими тренажерами вы планируете пользоваться, посещение спортивного зала стоит всего 3,50 руб. в час. Согласитесь, не такие и большие деньги для того, чтобы укрепить здоровье и обрести хорошую физическую форму.

