Тюменцев приглашают на тренировки по спортивному плаванию для взрослых

Спортивное плавание – это не просто система занятий в бассейне и достижение новых способностей и результатов.

Это особый вид спорта, который подразумевает возможность участвовать в соревнованиях, завоевывать звания, получать награды и покорять новые вершины.

Кроме того, плавание – это:

– Тренировка сердечно-сосудистой системы.
– Гибкость. Плавание и водные упражнения, дополненные хорошей растяжкой, могут хорошо повысить вашу гибкость.
– Умеренная нагрузка. Вода снимает все излишнее давление на кости, суставы и мускулы. Это одна из самых безопасных и уютных форм физических упражнений.
– Помощь в снижении веса. За 30 минут плавания можно сжечь 260 калорий.

Попробуйте сами! Запишитесь на тренировку у персонального тренера FITBERRI.