



JA w Polki.pl

Тренажерный зал

На базе колледжа функционирует тренажерный зал оснащенный современными тренажерами. Многофункциональные тренажеры таких фирм как York и Jкехег позволяют обучающимся выполнять упражнения на мышцы шеи, двуглавые мышцы плеча, трапециевидную мышцу, дельтовидную мышцу, большие грудные мышцы, мышцы предплечья, икроножные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, широчайшую мышцу спины, трехглавую мышцу плеча.



Три велотренажера фирмы Masnetik и Cardio Fit оснащены компьютерами, которые показывают - скорость, время тренировки, пройденную дистанцию, расход калорий, пульс. Те же самые показатели компьютера есть и у беговой дорожки, что позволяет выполнить полноценную кардиотренировку спортсмена.



Зал дополняет доска для пресса, что усиливает нагрузку на прямую мышцу живота и наружную косую мышцу живота.



Тренажерный зал так же оснащен гантелями разных весов, обручами, скакалками , что так же непосредственно связано с разминкой спортсменов и занятиями начинающих.



В зале присутствует наглядная информация – фотографии, комплексы и графики различных уровней тренировок, что позволяет так же заниматься самостоятельно.



Расписание тренажерного зала составлено таким образом , что обучающиеся могут посещать занятия в любое удобное для них время , после учебных занятий.

Расписание работы тренажёрного зала

Дни недели	Время
Понедельник	С 16.00 до 21.00
Вторник	С 14.00 до 18.00
Среда	С 16.00 до 21.00
Четверг	С 14.00 до 18.00
Пятница	С 16.00 до 21.00
Суббота	С 14.00 до 18.00
Воскресенье	

