

Відпочинок влітку – головне що може бути, а активний відпочинок основа для майбутніх перемог

Безліч позитивних емоцій та вражень від проведених заходів!!! Щасливі діти, щасливі батьки і організатор тренер-викладач Хмельницької ДЮСШ «Динамо» відділення панкратіону Дмитро Георгійович Павлюк втомлений, але теж щасливий!!!

В динамівських панкратіоністів перший місяць літа видався насиченим.

Розпочався червень дружньою поїздкою до знаного багатовікового міста Лева в Аквапарк «Пляж»

- це  
найбільший критий аквапарк в Західній Україні

,  
який поєднує в собі розважальний, спортивний та оздоровчий відпочинок.  
Загальна площа даного комплексу сягає майже 14 тис.м2., було надзвичайно весело, діти відчули море позитивних емоцій та незабутніх вражень, доказом цього є яскраві фото наповненні усмішками та щастям юних та вже досвідчених спортсменів.



Подовжуючи естафету активного відпочинку старші вихованці відділення панкратіону разом зі своїм тренером Дмитром Георгійовичем пересіли на велосипеди та рушили до гранітного кар'єру в село Головченці який знаходиться в 30 кілометрах від Хмельницького. Велосипед – це ідеальне розвага, як для дітей, так і для дорослих, яке при всій своїй простоті є універсальним тренажером. Людина, здійснюючи прогулянки на такому транспорті, задіє практично всі групи м'язів, що зумовлено утримуванням рівноваги під час їзди. Активно працюють не тільки м'язи ніг, але і живота, спини, грудей, рук і т. д. Їзда сприяє зміцненню суглобів і розвитку м'язової і дихальної систем.



Закінчився місяць червень не менш активним заходом – походом до лісу із самими юними вихованцями ДЮСШ «Динамо» де вони весело провели час зі своїми друзями. Дарувати радість – це так просто і надзвичайно приємно! Час, проведений на свіжому повітрі, завжди впливає позитивно на здоров'я організму. Активний відпочинок укупі з фізичними вправами сприяє нормалізації обміну речовин, роботі серцево-судинної системи, розвиває дихальну систему і в цілому позитивно впливає на загальний стан дитини.



Також наші добровільці допомагають ще більше дітей та їх тренера роблячи великою адміністрацією ДЮСШ динамічними.