



برگزاری همایش ورزشی پيلاتس در شهرستان قدس

همایش ورزشی پيلاتس، با حضور رييس و نائب رئيس هيات، مربيان پيلاتس و جمعی از ورزشكاران در سالن ورزشی رویال برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس، سحر همتی رئیس هیات آمادگی جسمانی قدس در حاشیه این همایش بیان کرد: هدف از برگزاری این برنامه ورزشی آشنایی بیشتر ورزشکاران با رشته های ورزشی و تاثیر آن در زندگی روزمره شان و نیز گرامیداشت "روز جهانی پيلاتس" می باشد. وی ادامه داد ورزش پيلاتس یک ورزش کششی عالی با خاصیت درگیر کردن جسم و ذهن است که این ورزش برای تقویت میان تنه در بدن بسیار مؤثر است همچنین تمرینات ورزش پيلاتس در بهبود آمادگی جسمانی کلی بدن و کنترل ذهن نیز تأثیر به سزایی دارد.

/ انتهای پیام /