Методическое обеспечение

к программе деятельности тренажерного зала «ЖИВИ В СВОЕМ ТЕМПЕ»

No	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	Тренажерный зал с оборудованием: Тренажёры: кардиотренажёры — эллиптический тренажёр, беговая дорожка, велотренажёр. гантели весом от 0,5 до 5 кг, эспандеры (ленточный, ручной, для бёдер), фитболы диаметром 50 см (количеством от 2 шт.).
2	ЭУМК	Содержание ЭУМК к программе: - Комплексы упражнений - ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале