Lauko erdvės

Iš „Kokybės krepšelio“ lėšų gimnazijos lauko erdvėje įrengta treniruoklių aikštelė. Nupirkta 8 treniruokliai. Todėl moksleiviai gali daugiau laiko praleisti lauke aktyviai judėdami ir sportuodami ne tik pamokų ir pertraukų metu, bet ir pasibaigus pamokoms. Šiais treniruokliais naudojasi ir kiti Kybartų miestelio bendruomenės nariai.

Lauko treniruokliai skirti lavinti įvairias raumenų grupes: kojų, pilvo raumenis, rankų, krūtinės, nugaros, pečių juostos, juosmens ir kt. raumenų! Negana to, ši lauko įranga ne tik padeda efektyviai treniruoti, stiprinti tam tikras raumenų grupes, jų nauda kur kas didesnė. Lauko treniruokliai nepamainomi kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių bei daugelio kitų ligų prevencijai, taip pat puikiai savijautai.

Be to, sportuojant lauko treniruokliais gaunama dviguba nauda: treniruojasi ir laiką praleidžia gryname ore! Ir tai stiprina mūsų imunitetą!

„Moksliškai įrodyta, kad sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas mažina riziką susirgti: širdies-kraujagyslių sistemos ligomis, onkologinėmis, psichikos ligomis, cukriniu diabetu ir nutukimu. Taip pat gerina gyvenimo kokybę, protinę veiklą ir mažina stresą“.