

**Бодибилдинг** - это система физических упражнений с отягощениями (гантели, штанги, специальные тренажеры), направленная на развитие всех мышечных групп, и как результат формированию правильных пропорций тела, улучшение фигуры, гибкости и пластичности тела . Им можно начать заниматься даже в немолодом возрасте и получить хорошие результаты.