



В РГУФКСМиТ школьникам рассказали, как стать сильным без тренажеров

Опубликовано Отдел информации и связей с общественностью
(<http://press.sportedu.ru>)

В РГУФКСМиТ школьникам рассказали, как стать сильным без тренажеров



22 апреля на кафедре теории и методике тяжелоатлетических видов спорта имени Алексея Медведева Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма школьникам рассказали, как стать сильным без тренажеров. Событие прошло в рамках проекта Департамента образования города Москвы «Университетские субботы».

Рассказал о том, как стать сильным в домашних условиях без подсобных средств мастер спорта международного класса, преподаватель кафедры Александр Атлас. Школьники выполнили разминку, состоящую из характерных беговых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений на месте. Во второй части практического занятия ученикам показали шесть упражнений для развития силы мышц разгибателей спины и мышц живота с использованием собственного веса. Также в план занятия вошли восемь упражнений с гантелями, направленных на разностороннее развитие силы мышц плечевого пояса, мышц ног, спины и грудных мышц и пять упражнений комплексного воздействия на все группы мышц с использованием металлической палки.

В заключительной части практикума были выполнены упражнения, направленные на развитие гибкости.