



ОСШОР Л.Н. Носковой приглашает тюменцев на бесплатные онлайн тренировки

Тренеры Областной спортивной школы олимпийского резерва Луизы Носковой приглашают всех желающих и неравнодушных к спорту и своему физическому состоянию принять участие в тренировках, не выходя из дома. Участие бесплатно.

Уже завтра, 17 апреля, занятие проведет тренер по лыжным гонкам Никита Сметанин – мастер спорта России, победитель и призер первенства России среди юниоров. Тренировка будет направлена на развитие аэробных возможностей, общей выносливости, укрепление мышц кора. Тренировка стартует в 11:00 и пройдет в режиме онлайн в аккаунте [Никиты Сметанина](#) в сети Instagram.

А во вторник, 21 апреля, спортивные занятия для всех желающих проведет тренер отделения биатлона ОСШОР Л.Н. Носковой Виктория Пантова. Виктория Викторона является заслуженным тренером Республики Казахстан и подготовила чемпионку мира и призера юношеских олимпийских игр по биатлону. Цель занятия – увеличение силы и выносливости (тонизирующая статодинамика). Начало в 10:00. Принять участие можно в Instagram-аккаунте [ОСШОР Луизы Носковой](#).

Перед началом каждой из тренировок участникам рекомендуется предварительная разминка в течение 20 минут. Это может быть небольшой кросс, занятие на беговой дорожке или велотренажере или просто ходьба по лестничным этажам.

Специалисты ОСШОР Л.Н. Носковой напоминают, режим самоизоляции – не повод отказаться от занятий спортом. Напротив, так как в борьбе с коронавирусом не последнюю роль играет иммунитет и физическое состояние, домашние тренировки полезны и важны, как никогда.