Тюменцев приглашают на онлайн занятие по тонизирующей статодинамике

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.

Во вторник, 21 апреля, спортивную встречу для всех желающих проведет тренер отделения биатлона ОСШОР Л.Н. Носковой Виктория Пантова. Виктория Викторовна 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 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.