Тренер ДЮСШ "Прибой" провёл мастер-класс по гиревому спорту

Разнообразить досуг этим летом помогут мастер-классы на уличных площадках от ведущих спортсменов Тюмени, культивирующих и пропагандирующих различные виды спорта.

На этот раз мастер-класс по гиревому спорту провели рекордсмен, чемпион СССР по гиревому спорту, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ **Сергей Толстов** и мастер спорта России, победитель первенства мира среди юниоров **Игорь Белецкий**.

Тренируясь с лучшими гиревиками, можно научиться правильно выполнять основные упражнения: толчок, рывок и толчок по длинному циклу двумя руками.

Мастер-класс по гиревому спорту снят и смонтирован сотрудниками пресс-центра “Отрядов мэра”. Ознакомиться с ним и проверить свои силы можно, пройдя по ссылке.