



Бодибилдинг или культуризм – это вид спорта, в котором атлеты соревнуются не в силе, ловкости и скорости, а в эстетике тела. Соревновательный культуризм представляет собой конкурс, на котором судьи оценивают мускулатуру позирующих участников на основании критериев отбора по объёму, эстетичности пропорций, а также симметрии и сбалансированности, и определяют культуриста с наиболее совершенным телом.

20 марта 2020 года в клубе "Лидер" состоялся мастер-класс по бодибилдингу.

Участники мероприятия изучили основные элементы позирования. Воспитанники секций бодибилдинга под руководством руководителей клубных формирований Литвинова М.Б. и Семенова И.М. продемонстрировали теорию на практике.

Мастер-класс по бодибилдингу

Автор: Administrator

23.03.2020 23:38 - Обновлено 24.03.2020 00:50

