

### МАСТЕР-КЛАСС ПО ПЛЯЖНОМУ БОДИБИЛДИНГУ и ФИТНЕСУ

18 сентября 2019 г. в СПб ГБУ ПМЦ "МИР" прошёл мастер-класс по пляжному бодибилдингу (Men's physique) и фитнесу.

Приглашенный гость, Сафронов В.А., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, судья Всероссийской категории по бодибилдингу рассказал собравшимся что такое пляжный бодибилдинг, о последних тенденциях в области фитнеса и бодибилдинга.



Менс Физик ( Men`s Physique) – часто еще можно еще услышать название “пляжный бодибилдинг”, категория для мужчин в соревновательном бодибилдинге. Для спортсменов

данной категории огромные мышцы не являются ключевыми показателями.

Характерной чертой спортсменов является:

- 1) симметрия;
- 2) пропорциональность форм;
- 3) эстетика.
- 4) проработка мышц.

Судьями оценивается ширина плеч, узкая талия, форма дельт, проработка грудных мышц

и насколько глубоко проработан пресс. Участники семинара узнали о том, что «Менс физик»

- новая категория, которая появилась совсем недавно. В 2012 году IFBB ввела эту категорию.

С 2013 г. введена в программу Олимпиады. В России номинация появилась чуть позже, в 2014

году и получила название “пляжный бодибилдинг”.



## астер-класс по пляжному бодибилдингу

Автор: Administrator

19.09.2019 15:01 - Обновлено 19.09.2019 15:37

---



~~Всего комментариев: 0~~