



В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило большой размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

«Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания подростков и молодежи» - отметила заведующая структурным подразделением
Шашкова Инга Александровна.

Онлайн мастер-класс по пауэрлифтингу

Автор: Administrator

11.09.2020 12:35 - Обновлено 11.09.2020 14:04

16 сентября 2020 года в 15.00 часов ПМК «Лидер» СПб ГБУ ПМЦ «МИР» приглашает подростков и молодежь Выборгского района на онлайн мастер-класс по пауэрлифтингу в интернет -пространстве ПМК «Лидер»(социальная сеть «ВКонтакте» vk.com/pmk_leader)

Мастер-класс проводит Каменский Дмитрий Константинович, отличник физической культуры и спорта РФ, судья первой категории по пауэрлифтингу, при участии руководителей клубных формирований: Литвинова Михаила Борисовича, Некрасова Юрия Дмитриевича, Семенова Ивана Михайловича, Смирнова Владимира Николаевича.

Пауэрлифтинг – силовое троеборье.

В качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на спине; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; тяга штанги, которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

В онлайн трансляции зрители увидят правильную технику выполнения этих упражнений,

Онлайн мастер-класс по пауэрлифтингу

Автор: Administrator

11.09.2020 12:35 - Обновлено 11.09.2020 14:04

и узнают

о правилах проведения соревнований по пауэрлифтингу.

Приглашаем подростков и молодежь познакомиться с техникой выполнения по пауэрлифтингу

в социальной сети «ВКонтакте» на странице подростково-молодежного клуба "Лидер"

(vk.com/pm_k_leader).

