

В спортивном клубе «Альтернатива» состоится мастер-класс по занятиям на специализированных тренажерах

25.07.2013

В тренажерном зале «ЦД и ТМ «Россия» 29 июля в 15.00 пройдет мастер-класс по занятиям на специализированных тренажерах.

Мастер-класс проводится в рамках занятий в спортивном клубе «Альтернатива» и предназначен для молодежи (в том числе с ограниченными возможностями здоровья). Мастер-класс проводится с целью показать работу специализированных тренажеров на развитие различных групп мышц (бицепсы, трицепсы).

Все движения человека при помощи рук, в которых используется принцип тяги, задействуют двуглавую мышцу плеча. Подтягивания, тяга снизу, в наклоне, и даже тяга сбоку невозможны без этой части человеческой мускулатуры. Более того, именно бицепс является показателем атлетического развития у новичков – это и многое другое предстоит узнать и опробовать всем, кто придет на мастер-класс.

Проводит мастер-класс инструктор по АФК - Володькин Е.А.

Приглашаются все желающие.

Адрес страницы: <http://mol.cao.mos.ru/presscenter/news/detail/978328.html>

[Молодёжный общественный совет ЦАО](#)