

Спортивный досуг

01.08.2016

□

Состязания по кроссфиту организовала Молодежная палата района Кунцево

Кроссфит – это интенсивная тренировка различных групп мышц. Чаще всего выглядит это так: человек поднимает гири, подтягивается на турнике, потом бежит, преодолевает препятствия, лезет на двухметровую стену, и все это проделывает с максимальной скоростью. Молодежь ценит этот вид спорта за то, что на таких тренировках одновременно развиваются выносливость, сила, скорость, координация движений. Это один из лучших способов повысить свою выносливость и совершенствовать тело. Также занятия кроссфитом способствуют успешной сдаче норм ГТО. Все участники прошедших в Кунцево соревнований по кроссфиту показали высокие результаты.

По мнению активистов Молодежной палаты района, которые и стали инициаторами проведения этих состязаний, очень важно показать молодежи, что сидению дома за компьютером есть прекрасная альтернатива. «Молодым людям пора напомнить, что их украшает вовсе не пивной живот, а накачанные бицепсы, подтянутость, сила и здоровье. Ведь именно таким ребятам – выносливым, с сильным характером – удастся преодолевать трудности, добиваться своих целей в жизни», – говорит один из активистов Молодежной палаты Кунцево Руслан Алиев. В дальнейшем Молодежная палата района Кунцево планирует проводить систематические тренировки по кроссфиту на спортивных площадках района. Это позволит развить у молодых людей спортивные навыки, улучшить их физическую форму.

Председатель Молодежной палаты района Кунцево

Николай Семенов

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/3454709.html>

[Управа района Кунцево](#)