



Здоровье человека – это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию. С целью мотивации студентов вести здоровый образ жизни и уделять больше внимание профилактике заболеваний, 7 апреля 2017 года в колледже по инициативе преподавателя физической культуры Ахмата Жамаловича Теммоева и Студенческого совета состоялось мероприятие по легкой атлетике среди девушек 1 и 2 курсов посвященное Всемирному Дню здоровья.

Ахмат Жамалавич порекомендовал девушкам комплекс упражнений по атлетизму

гантелями 3х9

1 день 1. Жим лежа 3х10 2. Разведение с 3.

Подъем гантелей через стороны 3x8

4. Тяга на блоке сверху вниз за голову 3x12
5. Наклоны со штангой на плечах 4x7
6. Упражнения для пресса 3x до отказа
7. Стоя разведения рук с гантелями в стороны 4x7
8. Стоя отведения ног по очереди 10 раз одной, 10 раз другой
9. Висы на перекладине

2 день

1. Протяжка узким хватом 3x9
2. Разведение с гантелями лежа под углом 4x7
3. Наклоны в стороны, стоя с гантелями 3x10x10
4. Жим ногами на трен-ре 3x10
5. Упражнения для икр 3x10
6. Упражнения для пресса 3x до отказа
7. Висы.

3 день

1. Жим лежа широким хватом 3x8
2. Пулловер лежа 4x7
3. Протяжка на блоке сверху вниз 3x9
4. Повороты туловища с легкой штангой 3x9x9
5. Приседания со штангой 3x9
6. Пресс 3x до отказа
7. Висы на перекладине.

Всемирный День здоровья

Автор: Administrator

07.04.2017 00:00 - Обновлено 27.05.2017 20:35
