

Спортивный клуб «Квадрат» устроит соревнования по тяжелой атлетике

16.11.2018

Соревнования по тяжелой атлетике организует спортивный клуб «Квадрат» в субботу, 17 ноября. Какие испытания предстоит пройти штангистам, редакции газеты «Братеево» рассказали сотрудники центра.

Накопленную в результате длительных тренировок силу на соревнованиях продемонстрируют спортсмены, которые занимаются в клубе по направлению «Кроссфит». Как известно, тяжелая атлетика включает в себя три вида упражнений: «рывок», «толчок» и «жим». Участники внутриклубных состязаний будут выполнять сложное по технике движение «рывок». Атлетам необходимо схватиться за гриф штанги и поднять ее над головой, полностью выпрямив ноги.

«К соревнованиям допускаются только тяжелоатлеты со спортивным опытом, так как упражнение выполняется по определенной технике. Если участник не обладает достаточными навыками, «рывок» может нанести вред его здоровью», - уточнили представители спортклуба «Квадрат».

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7703967.html>

[Управа района Братеево](#)