**Заголовок**

Марафон здоровья. Тренировка наоснове нескольких единоборств

**Анонс**

15 мая в спортзале корпуса на Гастелло,15 состоялось спортивное мероприятие «Марафон здоровья». Его участникам предложили пройти интенсивную кардиотренировку по системе новозеландских тренеров

**Текст**

Ведущим спортивного мероприятия стал Дмитрий Попов – тренер по направлению «BodyCombat» – методике групповых силовых тренировок. Вначале он рассказал об эффективности программы для совершенствования спортивной формы, а затем о том, что урок BodyCombat разработан на основе нескольких единоборств – карате, кикбоксинга, тай-бо и тхэквондо. Ударное сочетание упражнений из боевых искусств делает занятие эффективным не только для похудения, но и для развития гибкости, ловкости и координации.

Тренировка была разделена на несколько сетов с разным уровнем сложности и ритмичностью музыки. Сначала нужно было разогреться и подготовить мышцы к выполнению упражнений. Тренер показывал, как делать каждое задание, а участники повторяли за ним движения. После разминки начались более интенсивные упражнения для проработки всех групп мышц. Дмитрий объяснил, как правильно выполнять выпады и отжимания, чтобы добиться максимального результата.

Занятие проходило очень позитивно: участники задавали вопросы, а тренер не только отвечал на них, но и объяснял материал на примерах.