

«Тренируйся дома. Спорт - норма жизни»

Всероссийское физкультурно-спортивное Общество "Трудовые резервы" присоединились к акции Министерства спорта Российской Федерации «Тренируйся дома. Спорт - норма жизни». В рамках Акции Общество разработало марафон бесплатных тренировок, чтобы россияне не переставали заниматься физической активностью на время самоизоляции. В нем может принять участие любой желающий вне зависимости от возраста и географии. Все упражнения можно выполнять дома, не нарушая режим самоизоляции.

Уже более 2500 участников зарегистрировались на первый поток бесплатных тренировок, причем не только из России. В онлайн-режиме с обществом тренируются из Украины, Беларуси, Германии и Испании. Потоки будут стартовать каждый понедельник. На второй поток уже зарегистрировались более 2,5 тыс. участников.

Проект рассчитан на несколько потоков, каждый из них будут запускать по понедельникам на платформе социальной сети ВКонтакте http://vk.com/vfso_trurez. Марафон длится 21 день. Тренировки составлены с учетом рекомендаций профессиональных тренеров и рассчитаны на 20 минут. В комплекс входят базовые упражнения на все группы мышц.

Марафон подойдет желающим всех возрастных групп и на любого уровня спортивной подготовки. В проекте принимают участие даже дети, если у них нет ограничений по здоровью. Нагрузка в тренировках сопоставима со школьным уроком физической культуры.

Также в рамках проекта приглашенные эксперты рассказывают, как легко сформировать привычку вести здоровый образ жизни. Например, сколько нужно пить воды, как правильно питаться, сколько нужно тренироваться, почему появляется дискомфорт после тренировок.

К 2024 году по поручению Президента России Владимира Путина регулярно спортом должны заниматься 55% россиян. С этой целью при поддержке Госкорпорации Ростех и было возрождено Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Трудовые резервы» в марте 2018 года. Развитие любительского и массового спорта – одна из приоритетных национальных задач.

Контакты для СМИ: Элина Хетагурова, пресс-секретарь ВФСО "Трудовые резервы"
тел. +7 916 560-09-28
e-mail: e.khetagurova@trurez.ru

Пресс-служба ВФСО "Трудовые резервы"

