

ЗАНЯТИЕ №17. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ КООРДИНАЦИИ И БАЛАНСА

Всем людям, придерживающимся здорового образа жизни, необходима хорошо развитая **координация**. Это помогает свести к минимуму риски травмирования и сделать занятия спортом более приятными. Многие ошибочно полагают, что хорошая **координация** – это качество, заложенное при рождении и улучшить его невозможно. Это не так. Существует немало упражнений, направленных на развитие **координационных способностей**, в этом занятии мы предлагаем вам соединить силу, баланс и координацию.



Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

<https://youtu.be/SeKYQX17W58>