

Онлайн-тренировка по флорболу состоялась для жителей Центрального округа

25.12.2020



Инструкторы Центра физической культуры и спорта Центрального административного округа 23 декабря организовали дистанционную тренировку по флорболу.

Занятие провел тренер Максим Николаев. Он показал упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и ног.

— В настоящее время спортивные занятия проходят в онлайн-режиме в связи с эпидемиологической ситуацией на фоне распространения коронавируса. Благодаря тренировкам по флорболу москвичи смогут поддержать свою физическую форму во время режима самоизоляции, — проинформировал начальник отдела по спортивно-массовой работе Центра физической культуры и спорта ЦАО Надир Айзятуллин.

Максим Николаев показал зрителям комплекс круговых упражнений в статичном положении. Они направлены на укрепление связок.

Запись тренировки доступна на [YouTube-канале](#) учреждения.

Адрес страницы: <http://cao.mos.ru/presscenter/news/detail/9585054.html>

[Префектура Центрального административного округа города Москвы](#)