





ACȚIUNI ÎN CADRUL „Lunii FERTILIZĂRII”

În multe comune din județul Galați tinerii cooperați, mobilizați de organizațiile U.T.C., au început ieri (duminică, 3 februarie) acțiunile de fertilizare solului...

AU ÎNCEPUT ÎNTREGERILE ETAPEI A DOUA A COMPETIȚIEI DE MASĂ CU CARACTER REPUBLICAN „CUPA TINERETULUI”

Comana: Au fost desemnați primii campioni

Căminul cultural și sala de sport a Școlii generale din comuna Comana (Ifov) au cunoscut, zilele trecute, atmosfera unor pasionante întreceri sportive de masă...



Imagine obișnuită pentru o zi cu zăpadă pe pârta de la Șuta, din vecinătatea orașului Miercurea Ciuc. Startul în probele de slalom și sanie se va da peste câteva minute...

Discipolii Mariei Alexandru

În Domașnea, tenisul de masă, mai ales iarna, e un sport la fel de iubit ca fotbalul. Tinerii și mai puțin tinerii cooperați sunt angajați prin diverse părți...

Ultimele întreceri din etapa întâi

Simbătă și duminică în județele Dimbovită, Buzău și Prahova, s-au desfășurat ultimele întreceri ale etapei întâi...

Pe pârțile din Parîng

Pe pârțile din Munții Parîng, s-a desfășurat duminică etapa municipală de schi în cadrul „Cupei tineretului”...

ACTUALITATEA CULTURALĂ

SALA „ARTA” din Deva a găzduit faza județeană a festivalului de teatru și de poezie patriotică și revoluționară...

CRONICA U. T. C.

Simbătă a părăsit Capitala, îndreptându-se spre Dacca, o delegație a Uniunii Tineretului Comunist, condusă de tovarășul George Ghenciu...

EXPERIMENT C8

Marți, orele 18.30: Concert inaugural al stației permanente, susținut de elevii de muzică „G. Enescu”. În program, piese de largă accesibilitate din repertoriul muzicii de cameră...

UN PROCENT ÎN ANCHETĂ

(Urmare din pag. 1.) O dotare mai bună a laboratoarelor din Institut ar elimina acest inconvenient. Corelația între cursuri stătuată de programe este dezechilibrată de cadrele didactice asociate...

BASCHET Campioanele

După jocurile din cupele continentale, susținute la mijlocul săptămânii trecute, formațiile frunțose ale baschetului nostru feminin, Politehnica București și I.E.F.S. s-au întâlnit, ieri, într-o partidă de campionat...

PREA MULTĂ GRIJĂ PENTRU PEREȚI!

Urmare din pag. 1) treceri. Motivul pe care se întemeiază refuzul de a accepta sportul în cămin este grija pentru curățenie. De altfel, un protocol încheiat între C.J.E.F.S. Brașov, Consiliul județean pentru cultură și educație socialistă, Comitetul județean U.T.C., stipulează că se pot organiza întreceri sportive...

Mari performeri — în arenele sportului de masă

La Liceul „Ion Neculce” demonstrație de virtuozitate

Cea mai convingătoare pleoară pentru sport o fac tot „eroii arenei sportive”, acei mari performeri, care sînt crezuți pentru că în viața lor de sportivi au demonstrat, ne-au oferit acel exemplu viu. M-am convins de acest adevăr, odată în plus, vineri seara, participînd la o nouă întâlnire între sportivi de mare performanță și tineri, întâlnire care se înscrie...



Maestra emerită a sportului Ana Stark Stănișel împărtășind din vasta sa experiență competițională.

TENIS

FINALA PROBEI DE SIMPLU din cadrul turneului internațional de tenis de la Richmond (Virginia) se va disputa între românul Ilie Năstase și americanul Tom Gorman...

AU LUAT SFERSIT campionatele internaționale „OPEN” de tenis ale Scandinaviei...

Turneul feminin din cadrul „Festivalului” găsit din Olanda a fost câștigat de Alexandra Nicolau (România) și Maria Ivanka (Ungaria)...

FOTBAL

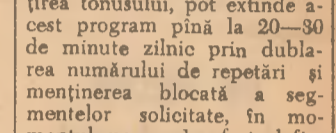
FORMATIILE DIVIZIONARE DE FOTBAL au susținut ieri, noii jocuri de verificare în vederea noului sezon competițional, care se va inaugura la 3 martie. Pe stadionul din Giulești, Rapid a jucat în compania formației Dinamo...

BOX

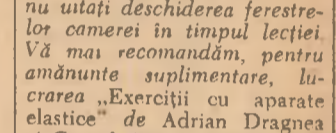
UN GRUP DE PROMOTORI AMERICANI intenționează să organizeze anul viitor o originală croazieră cu un sechil transatlantic, modernizat, la bordul căruia să se dispute patru meciuri pentru titlurile mondiale de box. Croaziera urmează să înceapă la 9 ianuarie 1975 la San Francisco și să dureze trei luni.

O catedră prin corespondență: 10 minute de exerciții cu EXTENSORUL LECȚIA nr VII-a

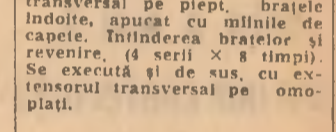
Cel de al doilea ciclu săptămînal al catedrei noastre prin corespondență este rezervat exercițiilor cu extensorul. Venim astfel în întîmplinerea numeroaselor solicitări ale tinerilor care doresc să se inițieze în practica exercițiilor specifice de culturism...



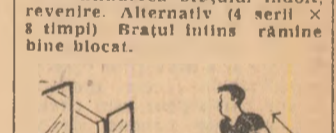
EXERCITIUL NR. 1 Sînd depărat, extensorul transversal pe plept, brațele îndoit, apucut cu minile de capete. Întinderea brațelor și revenire. (4 serii x 8 timpi)



EXERCITIUL NR. 2 Sînd depărat, extensorul transversal pe plept, brațele îndoit, apucut cu minile de capete. Întinderea brațelor și revenire. Alternativ (4 serii x 8 timpi) Brațul întins rămîne bine blocat.



EXERCITIUL NR. 3 Din sînd, trunchiul apucat înainte, extensorul agățat pe coapse transversal în abdomen. Coatele se sprijină în abdomen; flexia antebrațelor și întinderea brațelor și revenire. Alternativ (4 serii x 8 timpi)



EXERCITIUL NR. 4 Depărat, trunchiul înclinat spre stînga, brațul drept pe capete, brațul stîng apucat cu mina stîngă blocată în dreptul umărului, celălalt capăt agățat cu vîrfurile degetelor stîngi. Îndreptare și revenire. Îdem și în partea opusă (4 serii x 8 timpi).



EXERCITIUL NR. 5 Din sînd, un capăt al extensorului apucat cu minile în dreptul pleptului, celălalt agățat de vîrfurile unghiilor și flexiunea brațelor și revenire (2 serii x 8 timpi).



EXERCITIUL NR. 6 Din sînd, depărat, brațele întinse în ambele direcții, sîndul ținut la spate, agățat transversal pe omoplați, apucate capetele. Întinderea și revenirea cu cîte un singur braț în timp ce celălalt rămîne blocat. Menținere 10”. La jumătatea cursului de întindere brațului activ (4 serii x 8 timpi).



STEFAN COCIOABA Grupaj realizat de: VIOREL RABA

