

Заняття на відкритому воздуху, організація заняття

- Ничто так не укрепляет организм, и не поднимает настроение как занятия спортом. Регулярные физические нагрузки способны откорректировать фигуру и придать ей стройный и изящный силуэт, а также обеспечить уверенность в себе, ведь здоровый, крепкий и красивый человек всегда будет уверен в своих силах. Кроме того, занятия спортом обеспечат вам полноценный здоровый сон, нормализуют обмен веществ, а также зарядят оптимизмом.
-

- Для тренировок существует много мест, в зависимости от вида спорта, которым вы решили заниматься. Это может быть спортивный или тренажёрный зал, бассейн, корт, ваша гостиная и т.п., однако, наиболее эффективными и полезными являются тренировки на свежем воздухе, о которых мы сегодня и поговорим.
-

- Прежде всего, тренировки на свежем воздухе увеличивают выносливость, так как обилие кислорода позволяет организму быстрее восстанавливаться и, благодаря этому, справляться с большими нагрузками. Кроме того, нахождение на природе не только вызывает желание заниматься спортом, но и настраивает на нужный лад. Именно в таких условиях снижается нервное напряжение, быстрее уходит депрессия, и появляется желание изменить себя в лучшую сторону. А не это ли основной стимул для занятий спортом? Помимо перечисленных выше плюсов, занятия спортом на свежем воздухе решают проблему с пространством, которого часто не хватает во время тренировок в домашних условиях.
-



- Во время таких занятий вы сможете встретить своих единомышленников, разделяющих ваши взгляды и интересы, и завести новые приятные знакомства. Если же заниматься на улице в одиночестве вы стесняетесь, то привлеките к этому полезному делу нескольких подруг или знакомых, которые составят вам компанию, и вы вместе сможете порадоваться полученным результатам. Теперь перейдём к советам и рекомендациям, которые помогут вам сделать вашу тренировку на свежем воздухе более эффективной и приятной.
-

