

# Мое хобби

ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ БИ-200


АЛЕШИН ВЯЧЕСЛАВ



- ▶ Хобби или увлечение - вид человеческой деятельности, некое занятие, которым занимаются на досуге, для наслаждения.
- ▶ Мое хобби-это занятие различными видами спорта



- ▶ Многие предпочитают проводить свободное время за ПК. Но я же в свою очередь предпочитаю проводить свободное время занятием различными видами спорта. Вид спорта значения не имеет, я просто предпочитаю не сидеть на месте, а что то делать занимается активной деятельностью.



К сожалению сейчас наступает плохая погода, в которую заниматься спортом на улице уже не так приятно.

Но нечего страшного заниматься спортом можно и дома.

Расскажу о своих любимых упражнения которые можно выполнять прямо у себя дома.





- ▶ Вот одно из них.
- ▶ Упражнение струнка.

Найди подходящую опору, спинка стула подойдет отлично. Прими позу предыдущего упражнения. Теперь, выпрямляясь, держись за опору и отводи одну ногу в сторону. Нужно почувствовать, как работают мышцы внутренней и боковой части бедра. Эти зоны больше не будут проблемными, если выполнять такие простые движения почаще! Сделай 10 повторений.





- ▶ Также для более продуктивного занятия спортом дома вы можете купить некоторые специальные приспособления.
- ▶ Я купил приспособление ролик.

Сейчас мастер спорта по тяжелой атлетике покажет как работать с этим приспособлением.





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ Спорт и физическая культура - это не только здоровой образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизни была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ  
Занимайтесь спортом и  
будьте здоровы.



**Жизнь — это движение,  
а движение — это  
жизнь.**