

Польза спорта!



Движение - это жизнь! Хочешь жить - двигайся! И действительно, на протяжении многих лет люди занимаются спортом, осознавая всю пользу физической активности. Существует очень много преимуществ от занятий спортом. Перечислим основные из них:

Отличное физическое здоровье

Постоянные занятия спортом обеспечивают тонус мышц, повышают выносливость и силу, а также способствуют росту иммунитета и слаженной работе опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. А еще, 60 минут интенсивных занятий способны сжечь от 300 до 600 килокалорий.

Фигура

Благодаря спорту вашей фигуре не грозят лишние килограммы и ожирение.

Дисциплина

Занятия спортом дисциплинируют человека, прививают ему ответственность и способствуют более активной жизненной позиции.

Хорошее настроение

Спорт - это отличный способ избавиться от плохого настроения и стресса, а также предотвратить депрессию. Ежедневная физическая активность располагает к оптимистичному настроению и бодрости духа.

Общение

На тренировках есть возможность познакомиться с новыми и интересными людьми, приобрести друзей. Тем более, вместе заниматься спортом намного интересней и продуктивней, потому что присутствует стимул соперничества.

Здоровый сон

Физическая активность довольно полезна при проблемах сна. Занятия спортом отнимают много сил у организма, отдыхая организм восстанавливается, соответственно ваш сон будет продолжительным и крепким.

Спорт - это отличный способ сохранить физическое и психическое здоровье человека. Не важно, каким видом спорта ты занимаешься, профессионально или новичек, в фитнес-клубе или в домашних условиях. Главное стремление к здоровому образу жизни. Даже если у вас не хватает времени на занятия, можно хотя бы на выходных совмещать отдых с семьей и заодно приобщать себя и своих близких к спорту. Это могут быть совместные игры в теннис, футбол, походы в бассейн, на каток или прогулки на велосипедах и многое другое.