

Самоизоляция не станет помехой здоровому образу жизни

02.06.2020

Многие люди начали задумываться о том, как поддержать свою физическую форму, находясь на самоизоляции. Все фитнес-клубы пока что закрыты, в связи с этим, все актуальнее становится тема домашних тренировок.

Сегодня многие тренеры предлагают заниматься спортом не выходя из дома. Любой желающий, учитывая уровень своей подготовки, может выбрать понравившейся комплекс упражнений и выполнять его в любое удобное для себя время. Также тренеры обращают внимание на то, что для достижения хорошего результата необходимо составить график тренировок, в котором следует указать количество подходов, виды упражнений, а также день для отдыха. Для самих занятий стоит подобрать подходящую обувь, а также обзавестись подходящим спортивным инвентарем: утяжелителями, фитнес-резинками и другими.

Фитнес-тренеры подчеркивают, что период самоизоляции можно провести с пользой для себя, для этого лишь стоит справиться со своей ленью. Также профессиональные спортсмены отмечают, что если вы хотите сохранить полученный в ходе тренировок результат, нужно продолжать выполнять упражнения и после снятия всех ограничений.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8939261.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)