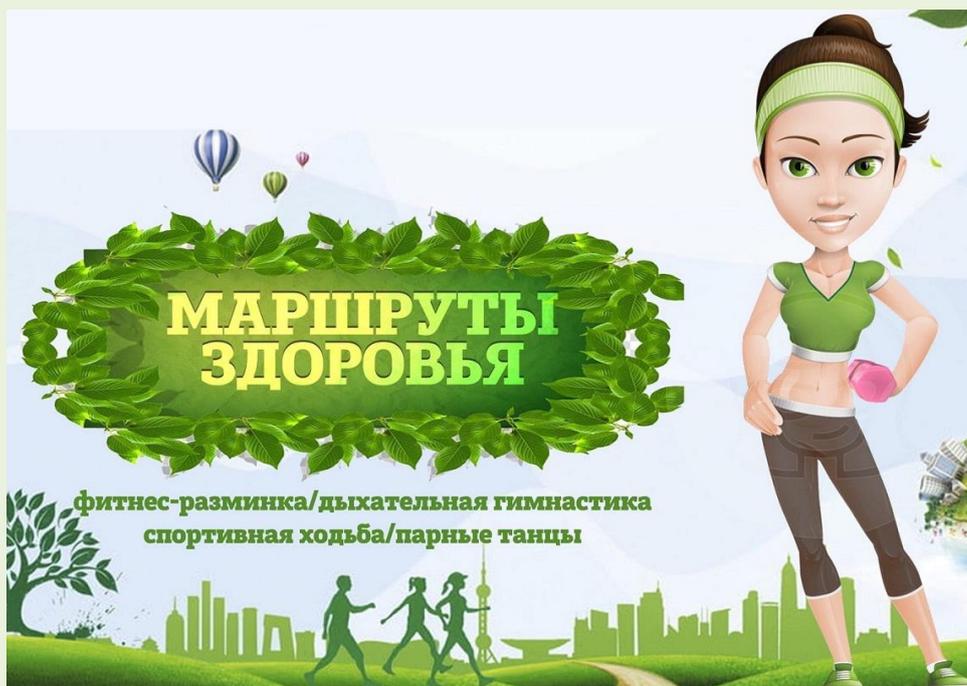


# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

## ВИДЫ СПОРТА, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.

**Гимнастика** является одним из таких замечательных видов спорта. Сюда можно отнести не только собственно саму гимнастику во всех ее разновидностях (художественная, утренняя, ритмическая гимнастика и так далее) но и направления,

возникшие на стыке нескольких оздоровительных систем: фитнес, пилатес, аэробика, йога, ушу.

Данные виды физической нагрузки хороши тем, что в том или ином виде подходят практически всем без исключения: подобрать комплекс упражнений можно как для ребенка, так и для пожилого человека, при этом учитывая особенности каждой возрастной категории.

**Бег** – еще один очень полезный вид физической нагрузки, который задействует все группы мышц. Бег трусцой является хорошей профилактикой гипертонической болезни, но может быть противопоказан людям, которые уже имеют проблемы с сердцем. В целом, бег мягко воздействует на организм, стимулирует кровоснабжение и активно используется в программах снижения веса.

Кроме стройной фигуры бег способствует улучшению цвета лица. Также ежедневная пробежка поможет в решении интимных проблем – как женских, так и мужских. Все дело в том, что при занятиях этим видом спорта происходит прилив крови к органам малого таза, что приводит в тонус половую систему.

**Велопогулки** – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха, который откроет массу новых впечатлений и позволит начать новую жизнь, полную свежего воздуха, активного движения, позитивного общения и положительного взгляда на окружающий мир. Дело в том, что велопогулка – простой, незамысловатый, доступный, легкий и удобный вид физической нагрузки, которая имеет как оздоровительный эффект, так и похудательный. Те, кто часто катаются на велосипеде становятся более выносливыми, крепкими и здоровыми. Велосипед позволяет сочетать нагрузки разной степени сложности, но исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития проблем с суставами и сосудами, поэтому такой вид спорта часто рекомендуют тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата или варикозное расширение вен.

Велопогулка – это кардионагрузка, то есть нагрузка на сердце, которая заставляет сердечную мышцу биться быстрее и перекачивать больше крови, сердце укрепляется, кровь в сосудах не застаивается, поэтому риск развития инфарктов, тромбозов и инсультов тоже снижается.

Велопогулка – это простой способ укрепить иммунитет, так как регулярные занятия спортом повышают способности человеческого организма противостоять инфекциям, а прогулки на свежем воздухе только улучшают этот эффект. А для тех, кто страдает от лишних килограммов, велопогулки – отличный способ похудеть и приобрести красивую фигуру.

Многие доктора считают, что самый полезный вид спорта – **плавание**. И с этим трудно не согласиться. Плавание является важным навыком для сохранения жизни и здоровья.

Помимо увеличения общей выносливости, занятия плаванием положительно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Для нервных, подверженных стрессам людей оно и вовсе незаменимо: борется с усталостью и раздражительностью, нормализует общий эмоциональный фон и способствует повышению стрессоустойчивости.