

Спорт — это сила!

02.06.2020

За время пандемии коронавируса все большую популярность набирают тренировки в режиме онлайн. Находясь на самоизоляции, люди проводят домашние тренировки, поддерживая физическую форму и укрепляя здоровье.

Многие фитнес-тренеры сейчас записывают комплексы упражнений, проводят занятия в прямом эфире, организуют спортивные онлайн-марафоны. Они рекомендуют заниматься физкультурой дома только в удобной обуви, используя спортивный инвентарь, постепенно увеличивая время тренировки и нагрузку, а также не забывать про растяжку.

Главное — выполнять физические упражнения регулярно, не лениться и сохранить полезную привычку даже после снятия режима самоизоляции.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/8938798.html>

[Управа района Нагатино-Садовники города Москвы](#)