**Жизнь в движении**

Сегодня новости спорта интересуют очень многих людей. При этом речь идет не только о болельщиках, пассивно наблюдающих за игрой любимой команды. Многие россияне предпочитают принимать непосредственное участие в тех или иных спортивных состязаниях. Благо, любительских турниров и соревнований проводится немало.

Но даже если профессиональное и полупрофессиональное занятие спортом не входит в круг ваших интересов, это вовсе не означает, что физкультура может быть полностью исключена из вашей жизни. Тем более, что огромное количество всевозможных спортивных площадок, секций, фитнесс-клубов, тренажерных залов и т.д., открываемых по всей стране, предоставляет каждому человеку немало возможностей для активного времяпрепровождения.

И это очень значимо, учитывая, что жизнь большинства современных людей практически лишена физической активности. Автомобили, лифты, подъемники, роботизированная бытовая техника – в таких условиях двигаться нам приходится немного. А ведь известно, что именно движение есть основа здоровья и долголетия. Для того чтобы хоть как-то компенсировать недостаток физической активности, и приходит человек в зал.

И тут он неминуемо сталкивается с довольно непростым выбором, так как современные инструкторы предлагают огромное количество самых разных тренировок. На самом деле, определиться не так уж и трудно. Для начала следует выбрать направление, в котором вы чувствуете себя наиболее органично.

Это может быть бокс и кик-боксинг, силовые упражнения в тренажерном зале и борьба, легкая атлетика и командные виды спорта (футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и т.д.) или все то. Помимо этого, есть еще паркур, боулинг, пейнтбол и многое, многое другое. Перечисляя возможности, нельзя не упомянуть и фитнесс. Считается, что это исключительно «женское направление», однако сегодня его нередко выбирают и мужчины тоже, ведь данные тренировки также бывают разными. Это могут быть занятия на степ-платформе (активный высокоударный вид тренинга), силовые упражнения (занятия с боди-барами и гантелями), фит-больная тренировка (упражнения на больших мячах, отлично развивающие координацию движения), танцевальный фитнесс (восточные и бальные танцы, стрип- и стрит-денс и т.д.), аква-аэробика и многое, многое другое.

Тем же, кто активным и силовым тренировкам предпочитает спокойные, размеренные тренинги, позволяющие прочувствовать каждую клеточку своего тела, рекомендуем посетить такие занятия, как стретчинг (большинство упражнений направлено на растяжку), пилатес (гармоничное, неторопливое и последовательное развитие мышцы), фитнес-йогу, гимнастику тай-чи.

Таким образом, всякий, кто желает сделать свою жизнь более яркой, насыщенной и активной, имеет для этого массу возможностей. Выбрать наиболее подходящий именно вам вид тренировок сегодня особого труда не составит.