**СПОРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. КАКИМ СПОРТОМ ЗАНЯТЬСЯ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ?**

Современный взрослый человек все чаще пытается отойти от стереотипа «лежащего на диване» у телевизора лентяя. И это правильное решение, ведь активная жизненная позиция не только помогает человеку увидеть мир во всех его красках, но и укрепляет здоровье, помогает продлить и улучшить качество жизни. Занятия спортом помогут Вам обрести идеальную физическую форму, укрепить иммунитет, взглянуть на жизнь по-новому и добиться успехов в жизни, ведь занятия физической деятельностью вырабатывают в человеке стойкость и силу духа. Поэтому если Вы желаете начать заниматься спортом, необходимо рассмотреть множество вариантов, и выбрать для себя наиболее подходящий.

### Фитнес и тренажерный зал

Наиболее распространённый и демократичный вид спорта – [фитнес](https://sportschools.ru/page.php?name=fitness) - находка для современного человека. Заниматься в тренажёрном зале может каждый, независимо от пола или статуса. Лучше начинать тренировки со специалистом, так как в его силах разработать для Вас силовую программу, рассчитанную по всем показателям и возможностям. Огромным плюсом является доступность данного вида спорта, ведь различные фитнес клубы расположены буквально в каждом районе города. В любом заведении Вы можете выбрать направление по душе:

\* [аэробику](https://sportschools.ru/page.php?name=aerobics);
\* [пилатес](https://sportschools.ru/page.php?name=pilates);
\* [йогу](https://sportschools.ru/page.php?name=yoga);
\* [танцы](https://sportschools.ru/page.php?name=tantsievalny_sport) и многое другое.

### Единоборства

Любителям боев и спарингов, или просто желающим постоять за себя необходимо заняться единоборствами. Клубы боевых искусств открыты для всех. Это отличный шанс не только научиться различным приемам, но также подтянуть свою физическую форму. И не стоит бояться, что вас сразу отправят на ринг. Для начала вы изучите философию боевых искусств, будете заниматься различными упражнениями и постепенно перейдете к ударной технике. Выбор же определенного вида единоборств зависит исключительно от ваших желаний. Любите полноконтактный бой – выбирайте, [муэй-тай](https://sportschools.ru/page.php?name=taybox) или [бокс](https://sportschools.ru/page.php?name=box). Мечтаете о гармонии – восточные единоборства: [айкидо](https://sportschools.ru/page.php?name=aikido), [карате](https://sportschools.ru/page.php?name=karate) и др. станут идеальным решением.

Ну а если хотите совмещать элементы единоборств и танца – [капоэйра](https://sportschools.ru/page.php?name=Capoeira), вот что Вам необходимо.

### Плавание

Отличным видом спорта для каждого является [плавание](https://sportschools.ru/page.php?name=swimming), во-первых противопоказаний к данному занятию практически ни у кого нет, во-вторых плавание – один из наиболее доступных видов физической нагрузки. Вы можете посещать бассейн в любое свободное время, так как режим работы практически каждого заведения начинается с 7 утра и заканчивается к 22 часам.

Если Вы до сих пор плохо плаваете, опытный тренер научит Вас всем премудростям, и Вы освоите не только брасс и кроль, но и батерфляй. Для любителей воды такие занятия станут настоящим праздником. Также не стоит забывать, что плавание – отличный способ привести мышцы в тонус, а так же значительно укрепить иммунитет.

Не забывайте о [дайвинге](https://sportschools.ru/page.php?name=diving). Подводное плавание не менее полезно, но гораздо увлекательнее.

### Коньки

В современных городах открывается множество ледовых дворцов и площадок для любителей коньков.

Катание на коньках – отличный способ вспомнить детство, окунуться в радостные моменты жизни. Ну а если у вас есть друзья энтузиасты, любящие [хоккей](https://sportschools.ru/page.php?name=hockey), то арендуя каток на пару часов в неделю, Вы зарядите себя бодростью, силой духа от незабываемой игры с друзьями.

Еще один способ поддержания себя в форме, и получения дозы адреналина – [роликовые коньки](https://sportschools.ru/page.php?name=rolikovyisport). Научиться катать на них можно в любом возрасте. Это отличный способ получить кучу новых эмоций насладиться скоростью движения, а летом, еще и прекрасная возможность прокатиться по городу и посетить любимые места.

### Теннис

Еще одним прекрасным видам спорта является [теннис](https://sportschools.ru/page.php?name=tennis). Занятия теннисом не только привнесут в Вашу жизнь новые впечатления, но также помогут развить координацию, ловкость и укрепят мышцы. Заниматься теннисом можно, как на открытых, так и на закрытых кортах. Все необходимое снаряжение, можно брать напрокат, а если данный вид спорта придется вам по душе, вы всегда сможете купить все необходимое в любом спортивном магазине.

Не стоит забывать и о его "младшем брате" - [настольном теннисе](https://sportschools.ru/page.php?name=table_tennis). Данный вид спорта гораздо доступнее и, что тоже немаловажно, дешевле.

### Бег

Самый дешёвый вид спорта, который не требует абсолютно никаких финансовых вложений. Единственное что необходимо – это ваше желание и упорство. [Бег](https://sportschools.ru/page.php?name=run) приводит к работе основные группы мышц, ведет к похуданию и безупречной фигуре. Это отличное средство для укрепления системы кровоснабжения и является профилактикой заболеваний сердца, улучшает работу нервной системы, повышает выносливость и конечно улучшает настроение.

### Велосипедный спорт

Если Вы приобрели себе спортивный велосипед, то, не раздумывая, пускайтесь на нем в путь. Езда на велосипеде – это не только залог здоровья, но и отличная возможность путешествовать. Мечтали о том, чтобы увидеть красоты своей Родины? Что ж, отправляйтесь в путь и насладитесь прекрасными видами. Мечтаете о профессиональной езде? Тренер любой школы [велосипедного спорта](https://sportschools.ru/page.php?name=bicycle), обучит вас всем навыкам и, возможно, однажды вы станете победителем соревнований.

### Зимние виды спорта

Любите зиму? Тогда занятия [сноубордом](https://sportschools.ru/page.php?name=snowboard) и [горными лыжами](https://sportschools.ru/page.php?name=Alpineskiing) – то, что придётся Вам по вкусу. Любой горнолыжный центр предложит всю необходимую экипировку для занятий. Если же вы не умеете кататься, опытный тренер покажет азы езды на лыжах, сноуборде.

Спустившись с горки один раз, вы будете возвращаться на склон снова и снова, постепенно оттачивая свое мастерство.

Менее экстремально, но тем не менее интересно - [лыжные гонки](https://sportschools.ru/page.php?name=lyjnye_gonki). Можно кататься как на скорость, так и просто в свое удовольствие.

Зимние виды спорта – это отличный незабываемый отдых, который принесет вам море адреналина и незабываемых эмоций.

### Экстремальные виды спорта

Если все перечисленные виды спорта не тронули вашу душу, и вам хочется чего-то более острого по ощущениям, тогда возможно роупджампинг станет самым лучшим выбором.

Роупджампинг – это прыжок с высоты, часто с моста или здания, при помощи альпинистских веревок и снаряжения. Однако необходимо помнить, что заниматься прыжками стоит только под наблюдением профессионалов.

Любите высоту и свободный полет? Смело занимайтесь [парашютным спортом](https://sportschools.ru/page.php?name=parachute_sport). Прыжки с парашютом популярны благодаря заряду адреналина, которые они дарят, а так же ощущения свободы и невесомости. Прыжки с парашютом превратят вашу жизнь в увлекательное приключение, и навсегда оставят в памяти ощущение безграничной свободы.