

Тренировки в режиме онлайн набрали популярность

02.06.2020

Всевозможные спортивные марафоны и онлайн-тренировки стали популярны среди пользователей социальных сетей во время действующего режима самоизоляции. Домашняя физкультура стала обязательной частью распорядка дня многих людей.

Фитнес-тренеры ежедневно разрабатывают и записывают собственные курсы видеозанятий, подходящих людям с любым уровнем физподготовки. Многие проводят свои занятия в прямом эфире. Специалисты рекомендуют ежедневно находить время для спорта. Тренировки лучше всего чередовать по дням недели.

- Понедельник начните с приседаний, во вторник уделите время плечам и спине. В среду можно заняться упражнениями на пресс, в четверг пройдите полную тренировку в онлайн-режиме, рассчитанную на все группы мышц. В пятницу можно отдохнуть, с субботы – опять вернуться к спорту, - советует фитнес-тренер Дарья.

Девушка отметила, что для занятий нужна удобная обувь, которая поможет не получить травму.

Адрес страницы: <http://chertanovo-severnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8938786.html>

[Управа района Чертаново Северное города Москвы](#)