

image not found or type unknown



Об актуальности данной темы говорит то, что здоровый образ жизни становится все более и более популярный. Более семи миллионов россиян регулярно посещают фитнес-центры. Однако пока в некоторых из них есть риск не только не поправить здоровье, но даже и, наоборот, пострадать. Госдума решила изменить ситуацию и приняла закон, который впервые вводит регулирование в этой сфере. Фитнес-центры в России с 13 августа переходят на законное положение. Вступает в силу документ, который дает им определение и устанавливает правила работы.

Теперь стоит сказать что вообще такое фитнес. Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая подготовленность организма человека. Получатся фитнес по определению является способом поддержания физической формы и укрепления здоровья, но является ли он оптимальным. Для этого стоит его сравнить с другими способами. Например классический спорт, я рассмотрю на примере баскетбола. Он является контактным видом спорта, что сразу повышает травматичность. Травмы нижних конечностей являются самыми распространенными. Говоря о баскетболе стоит упомянуть что она развивает сразу все тело, особенно сильно затрагивается мышечная и общая выносливость организма.

Перейдем к сравнению фитнеса и баскетбола. Основным аргументом по моему мнению является травматизм. фитнес является наименее травматичным. Травмы за собой могут вести серьезные проблемы как на момент получения так и в дальнейшем. Они могут сказаться на психологической уверенности человека или повлечь за собой необратимые изменения. Все это будет сказываться на дальнейшей жизни человека. Баскетбол затрагивает все ресурсы организма и иногда даже больше, что негативно сказывается на дальнейшей жизни. Фитнес в свою очередь никак не затрагивает больше, чем в него вложено, что позволяет ему только укреплять здоровье, а не калечит его. Фитнес по своей натуре стимулирует к правильному образу жизни, он постепенно вплетается в повседневность и становится частью дня.

Подводя итог сказанному можно, сделаю следующий вывод. Фитнес является оптимальный способ поддержания физической формы и укрепления здоровья.

Поскольку он не взимает максимальные ресурсы организма и не травмирует его, а только укрепляет имеющиеся и помогает поддерживать здоровье.