

Спорт



в моей

ЖИЗНИ

Раньше я не занимался спортом. Все мое общение со спортом протекало в рамках занятий по физкультуре.

Мои друзья - одноклассники Никита и Егор уже некоторое время занимались пауэрлифтингом и русским жимом. Они рассказывали об оборудовании, инвентаре в пауэрлифтинге, упражнениях. Мне стало интересно. Я прочитал об истории и развитии пауэрлифтинга, о разрядных нормативах, спортивной экипировке, чемпионатах и соревнованиях по пауэрлифтингу. И как-то потихоньку эта тема захватила меня.

Заручившись поддержкой родителей, разрешением тренера, я отправился на первое занятие.

Все было интересным: грифы и диски, скамья для жима лежа, стойки и т.д. Что-то я раньше видел по нечастым посещениям спортивного зала, что-то было новым. Тренер Андрей Алексеевич рассказал мне о тренировочных принципах, составил программу тренировок по пауэрлифтингу. Так в моей жизни появилось увлечение спортом.

Я переживал, смогу ли я все совмещать: занятия в школе, в школе искусств, в спортивном зале. Но правильно говорят: «Было бы желание, а возможность найдется». Занятия спортом не только не отвлекали меня от учебы, но и помогли мне стать более дисциплинированным и собранным.



Занятия спортом - это не только физическая нагрузка, но и отличная возможность пообщаться с друзьями, познакомиться с новыми интересными людьми.

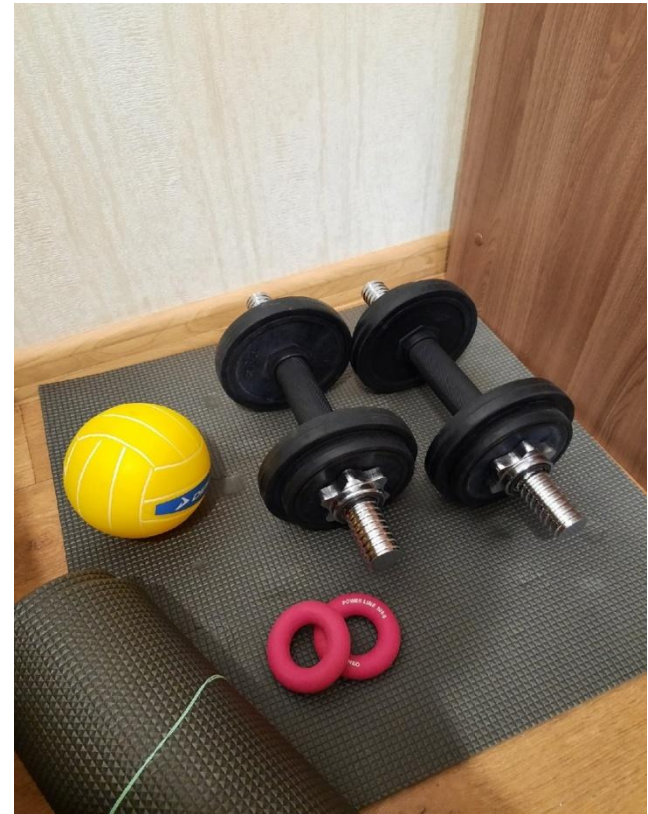
Мы не только занимаемся на тренажерах, но и играем в настольный теннис.

Из-за введенного на территории Пензенской области режима повышенной готовности спортивный зал закрыт, но спорт не ушел из моей жизни, и я продолжил тренировки в домашних условиях.





*Заниматься спортом
можно и в условиях
самоизоляции.*



Для занятий пауэрлифтингом важна и общая тренировка. Пробегка утром - заряд энергии на весь день. А прогулки на велосипеде вечером очень полезны. Я знаю, что спорт не уйдет из моей жизни. Спорт –это жизнь.

