10 причин выполнить нормативы ГТО.

✅ Чувство гармонии. Спорт благотворно воздействует и на тело, и на внутреннее состояние. С каждым годом всё больше россиян делают выбор в пользу гармонии и душевного равновесия. ⠀

✅ Укрепление иммунитета. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие. В организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки вы чувствуете себя лучше. ⠀

✅ Стрессу – нет. Способы управления стрессом различны – медитация, йога, а также физическая активность, особенно аэробные упражнения низкой интенсивности. ⠀

✅ Здоровый сон. Регулярно выполняя физические упражнения, вы избавите себя от проблем с бессонницей. ⠀

✅ Снижается риск заболеваний сердца. Регулярные физические упражнения улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы и способствуют снижению артериального давления. ⠀

✅ Заряд энергии. Вы приводите мышцы в тонус, и сразу появляется дополнительная энергия. А когда много энергии, жизнь воспринимается гораздо увлекательнее. ⠀

✅ Осанка. Ровный позвоночник способен сохранить статную фигуру и здоровье на долгие годы. Правильные физические упражнения снимут мышечное напряжение и избавят от боли в спине. ⠀

✅ Очищение организма. Систематическая физическая активность омолаживает организм снаружи и изнутри. Это значит, что занятия спортом не только помогают выглядеть лучше, но и дают возможность продлить молодость. ⠀

✅ Лишнему весу-нет. Физическая активность важна в борьбе с лишним весом, но чтобы добиться действительно эффективных результатов, одновременно с занятиями спортом нужно сбалансированно питаться. ⠀

✅ Новые знакомства. Спорт – это не только здоровье, но и общение, новые встречи и знакомства.

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов.  
Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E) #ВФСКГТО [#Приозерскийрайон](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD) [#Спорт\_нормажизни](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)