

## Каким спортом легче заниматься дома?



### 1. Йога.

Для занятий йогой дома не нужно особого инвентаря, также на просторах интернета можно найти огромное кол-во видеоуроков для любого уровня, которые помогут вам тренироваться. С помощью занятий йогой укрепляется позвоночник и все группы мышц.

### 2. Стрейчинг.

Для занятий не требуется ничего кроме удобной одежды и коврика. Растяжка помогает снять напряжение в суставах, а также поддерживает тонус мышц.

### 3. Силовые тренировки.

Для их выполнения так же не понадобится много места, однако, в некоторых случаях силовые упражнения требуют использования гантелей, но если у вас нет их дома, не беда, замените гантели на бутылки с водой.