**«ГТО» Упражнения на свежем воздухе**

Самый действенный способ поддерживать себя в форме во время зимних месяцев — это выбрать один из следующих популярных видов физической активности на свежем воздухе:

* Бег — отличная кардионагрузка.

Важно соблюдать правила зимнего фитнеса, использовать специальную обувь (зимние беговые кроссовки) и заранее продумывать маршрут, чтобы бегать приходились по направлению ветра. Так дышать будет легче.

* Воркаут — тренировки на брусьях и турниках с собственным весом.

Базовыми упражнениями этого вида физической активности являются приседания, отжимания и подтягивания.

* Круговые фитнес-тренировки — грамотное сочетание первых двух видов деятельности.

Например, после одного круга пробежки можно выполнить 2-3 подхода по 15-20 приседаний, подтягиваний и отжиманий и завершить тренировку планкой, уперев руки в любую доступную низкую опору.

* Скандинавская ходьба с палками, при которой нагрузка ложится и на нижнюю часть тела, и на верхнюю, за счет активной работы рук при ходьбе.

Этот вид спортивной деятельности отлично подходит людям с болезнями суставов и тем, кому противопоказан бег.

Кроме этого, поддерживать хорошую физическую форму помогут любимые зимние забавы: катание на коньках и санках с горки, ходьба на лыжах, игры в снежки и лепка снеговиков.