**Физические нагрузки на свежем воздухе**

 Физические нагрузки на свежем воздухе помогают мозгу, который привык к однотипным занятиям на тренажерах, перезагрузиться. В результате вы сможете тренироваться лучше, больше и дольше, причем практически незаметно для себя. Поскольку постоянно меняющиеся пейзажи будут отвлекать внимание от прилагаемых усилий и усталости.

 В спортзалах все обустроено для тренинга, на природе — нет. К примеру, во время пробежки на свежем воздухе вы сможете часто менять маршрут, на вашем пути будут встречаться разные виды покрытий и рельефы. Это помогает варьировать нагрузку, открывать в себе новые возможности.  В городе Михайловка  жители могут заниматься физической деятельностью в городском парке имени Смехова,  на стадионе Михайловского спортивного комплекса,  в парке Победы. В этих местах  можно заниматься бегом спортивной  и скандинавской ходьбой, имеются велодорожки.  Также в городе есть много площадок  для воркаута— это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре (фитнесу) и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Выбирайте занятие по душе и заряжайтесь здоровьем и хорошим настроением.