



Спорт сближает: почему тренироваться нужно в компании

5 веских причин отправляться в спортзал вдвоем

Вы когда-нибудь задумывались о том, что спортзал помимо всего прочего может быть отличным местом для встречи с подругой или для свидания со второй половиной? Рассказываем, почему стоит заниматься спортом вместе с близким человеком и как это поможет укрепить ваши отношения.

Давно привыкли к тренировкам наедине с собой? Мы советуем вам поэкспериментировать и однажды прийти на очередное занятие не в одиночку, а с кем-то из близких — партнером, другом или, например, родственником. Попробовать и в дальнейшем сделать совместные занятия спортом регулярной практикой определенно стоит — не только потому, что вместе веселее. Причин для этого, причем еще более важных, гораздо больше.

Вместе — к общей цели

Часто происходит так, что после начала отношений партнеры, оказавшись в состоянии комфорта и желая как можно больше времени проводить друг с другом, уделяют себе гораздо меньше времени, чем раньше. В частности, в жертву приносятся регулярные тренировки. Из-за этого происходит набор веса и потеря привычной формы. Вот и причина, по которой в спортзал нужно отправляться вместе, — «парный» спорт не позволит располнеть обоим. Когда такие тренировки войдут в привычку, у вас выработается чувство ответственности друг за друга — достижение и поддержание своей лучшей формы станет общим делом.

Хорошая мотивация

Во время «парных» тренировок вы точно не будете халтурить. Напротив, выбранные упражнения вы станете выполнять в два раза старательнее и интенсивнее — просто потому, что рядом с вами человек, в глазах которого вы хотите быть сильнее, красивее. Занимаясь вместе с партнером, вы наверняка захотите показать себя с лучшей стороны и продемонстрировать, на что вы способны. Этим спорт в компании лучше одиночных тренировок — у вас всегда будет мотивация работать на качество.

Больше эндорфинов!

Многим хорошо известно, что благодаря спорту в организме происходит выброс эндорфинов — гормонов счастья. Если посещать тренировки не одному, а вместе, после выхода из спортзала радость будет испытывать каждый из вас. Хорошее настроение и заряд положительных эмоций, полученных в результате совместного занятия, сделают общение еще более приятным и помогут привнести гармонию как в дружеские, так и в романтические отношения.

Все для живого общения

В век технологий личная встреча далеко не всегда обещает живое общение — на прогулке, в кафе, в гостях разговор может не клеиться из-за того, что у собеседников в руках смартфон, в который каждый из них то и дело заглядывает. Конечно, подобную зависимость от гаджетов испытывает далеко не каждый, но все же большинство из нас рады оказаться там, где от техники можно и нужно отказаться. Спортзал — одно из таких мест: во время тренировки нам совсем не до гаджетов. Поэтому тем, кто любит и ценит общение в офлайн-режиме, следует вместе ходить на тренировки — это позволит поработать над своей фигурой, а заодно и вдоволь наговориться за выполнением упражнений.

Доверительные отношения

Занятия спортом с близким человеком не только улучшают качество вашего общения, но и укрепить ваше доверие друг к другу. Во-первых, за счет того, что не каждый решается показать себя друзьям или партнеру в ходе тренировки — после нескольких сложных упражнений далеко не каждый имеет безупречный, привлекательный вид. Во-вторых, в программу тренировок можно включить упражнения, которые рассчитаны на двоих. За счет добавления элементов взаимодействия в занятие вы сможете положительно повлиять на отношения с вашим напарником.

Окончание каникул — самое время взять себя в руки и вернуться к регулярным тренировкам. Год только начался, ставьте перед собой новые **фитнес-цели** и добивайтесь их — вместе с близкими!