Я и спорт

Я с детства очень люблю спорт. Я занималась в разных спортивных секциях, правда, не достигнув ни одной из них неописуемых успехов. Но это для меня не главное. Мне нравится не занимать первые места на соревнованиях, а просто заниматься спортом. Спорт для меня – лучшее развлечение. Утренние пробежки позволяют сосредоточиться на том, что следует сделать днем. В школу и домой после уроков стоит пройтись пешком , чтобы расслабиться и передохнуть. А еще можно ходить в тренажерный зал, чтобы поддерживать себя в форме. А как хорошо летом поиграть в пляжный волейбол возле реки или моря! Бассейн – это вообще лучшее место в мире! Я хожу туда целый год. Во-первых, плавание заставляет работать все группы мышц, поэтому оно очень полезно. Во-вторых, вода прекрасно тонизирует. В-третьи, снимает усталость и стресс. А еще же можно развлечься на горках, понырять, попрыгать с вышки. Тут тебе и развлечения с друзьями, и веселье, и выброс адреналина! Вот сколько сразу преимуществ! Зимой мы с родителями всегда ездим кататься на горных лыжах. Это невероятно! Пока ты едешь, ты наслаждаешься скоростью и красотой заснеженных гор. Снег блестит, солнце играет на твоих очках, ветер свистит в ушах, и все это дарит истинное, ни с чем не сравнимое счастье!