

Возраст 13-15 лет:

- *наступает период, когда половое созревание все ещё продолжается, поэтому рост скелетной мускулатуры и силовых показателей продолжается естественным образом, правда, медленнее, чем в предыдущие годы;*
- *мышечная, скелетная и сердечно–легочные системы развиваются до состояния взрослого организма, поэтому, в этом возрасте уже можно давать своему организму такие же нагрузки, какие себе дают зрелые люди;*
- *для занятия спортом выбирать следует ту спортивную дисциплину, к которой лежит душа, поскольку это залог того, что человек будет заниматься спортом долгие годы, а не бросит его ради других увлечений.*

