

# Заключение

*Физические упражнения не знают границ - ни возрастных, ни сословных, ни географических. Каждый может найти в выполнении физических упражнений для себя что-то новое, несомненно они укрепляют здоровье, добавляют оптимизма и повышают работоспособность.*

*Здоровый образ жизни может и должен стать потребностью нынешнего молодого поколения, и физическая активность может оказать в этом немалую помощь.*

*Результаты очевидны - с физической культурой жизнь становится более здоровой, гармоничной и полноценной на долгие годы!*

