**Плюсы и минусы тренировок дома**

Обучение на дому подразумевает множество преимуществ. Порой поездки в спортзал отнимают много времени. Ведь вы зависимы от рабочего времени. Тренировки дома решают все эти проблемы.

Например, 30 минут между ужином и вечерним фильма могут быть использованы в любое время для эффективной тренировки или дополнительного оздоровления спины и релаксации с йогой и пилатесом. С небольшим спортивным блоком перед утренним душем вы можете начать день, полный энергии.

Также дома легко переключаться между спортом в помещении и на открытом воздухе. Если вам нравится дышать свежим воздухом в хорошую погоду, вы можете перейти на балкон или в сад.

**Vor- und Nachteile des Trainings zu Hause**

Das Training zu Hause hat viele Vorteile. Manchmal brauchen die Fahrten zur Sporthalle zu viel Zeit. Doch sind Sie von Ihren Arbeitszeiten abhängig. Das Training zu Hause löst all diese Probleme.

So können z.B. 30 Minuten zwischen dem Abendessen und einem abendlichen Filmanschauen jederzeit für ein effektives Training oder für zusätzliche Rückenruhe und Entspannung bei Yoga und Pilates genutzt werden. Mit einem kleinen Sportblock vor der Dusche am Morgen können Sie einen Tag voller Energie beginnen.

Es ist auch einfach, sich zu Hause von Innen- auf Außensportarten umzuschalten. Wenn Sie bei schönem Wetter frische Luft atmen möchten, können Sie auf einen Balkon oder Garten übergehen.