

Остаемся дома, остаемся физически активными!

Самоизоляция не повод прекращать физическую активность. Для кого-то даже наоборот — это отличное время, чтобы начать тренировки, руки (и ноги) до которых не доходили во время работы и повседневных докарантинных хлопот. Между тем, сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказывать негативное влияние на здоровье. А если вы еще и стресс испытываете, сидя в четырех стенах, то физические нагрузки и методы расслабления и вовсе станут главными вашими помощниками.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Даже оставаясь дома, без специального оборудования и с ограниченным пространством вы сможете следовать этим рекомендациям. Делайте короткие перерывы на тренировки в течение дня. Небольшие спортивные разминки между делами в совокупности как раз будут равны рекомендуемым нагрузкам ВОЗ.

Танцы, игры с детьми и выполнение рутинной работы по дому — тоже возможность для поддержания активности. Тренируйтесь онлайн. На YouTube доступны ролики, где профессиональные фитнес-тренеры рассказывают и показывают, как должны выполняться различные упражнения. Сейчас открылись онлайн не только фитнес-залы, но и центры йоги. Но будьте осторожны и внимательны: если у вас нет опыта выполнения каких-то упражнений, вы новичок или есть ограничения по здоровью, оцените предлагаемую нагрузку.

Ходите. Даже в небольших помещениях прогулка или ходьба на месте могут помочь оставаться активным. Когда разговариваете по телефону, стойте или ходите по дому, не садитесь.

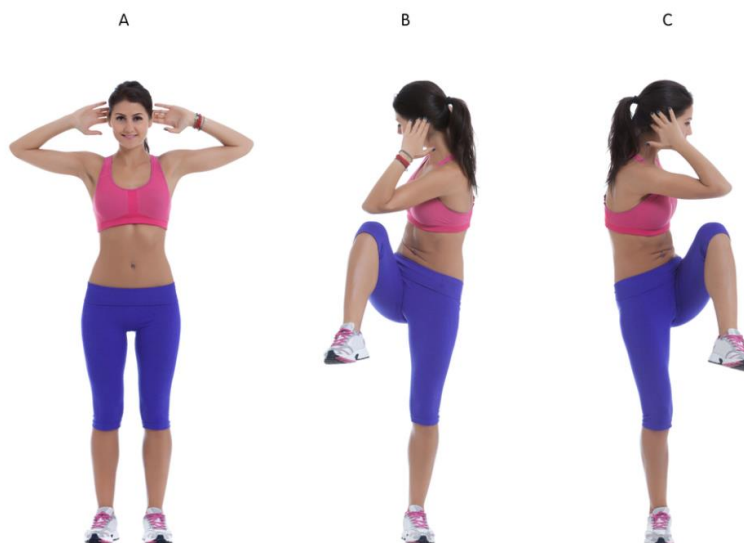
Вставайте. Сократите время сидения, делайте маленькие перерывы между работой. Кстати, не задумывались ли вы о том, чтобы продолжить работу стоя? Это отличная идея! Высокий стол или просто стопка книг помогут справиться с задачей.

Не забывайте и о мозге: читайте, играйте в настольные игры и головоломки, меняйте виды деятельности. Расслабляйтесь. Медитация и глубокие вдохи помогут оставаться в спокойствии. О дыхательных упражнениях мы писали в двух статьях: «Как справляться с негативом? Советы педагогам», «Как быстро успокоиться? 5 дыхательных техник».

Ешьте здоровую пищу. Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или вовсе откажитесь от употребления алкогольных напитков. Добавьте в рацион больше фруктов и овощей. Ограничьте потребление соли, сахара и жира.

Всемирная организация здравоохранения подготовила ряд примеров упражнений, которые легко выполнять на дому практически любому человеку. Всегда помните про ограничения: пожилой возраст, хронические заболевания, травмы, лишний вес. Уже надели спортивную форму? Начнем!

Колено к локтю, повороты с подъемом колена



Встаньте. Согните руки в локтях и держите их приподнятыми на уровне плеч. Согните левое колено. Коснитесь левого колена правым локтем, затем — правого колена левым локтем. Чередуйте. Найдите свой темп. Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут, отдохните в течение 30–60 секунд и повторите до 5 раз. Еще одна вариация упражнения с дополнительной нагрузкой: прикоснитесь коленом к локтю, как и в первом упражнении, но теперь отводите локоть в стороны и следуйте за ним коленом. Хорошо, если сможете выполнить в течение 1–2 минут, затем отдохните 30–60 секунд и тоже повторите 5 раз. Оба упражнения увеличат частоту сердечного ритма и дыхания.

Планка



Это классическое статическое упражнение эффективно прорабатывает мышцы кора и способствует укреплению всего тела. Обопритесь на локти, ноги вытяните, поставив на носки. Старайтесь держать бедра на уровне головы. Задержитесь на 20–30 секунд (или больше, если возможно), отдохните полминуты или минуту и повторите 5 раз.

Растяжка лежа на животе



Лягте на живот. Прикоснитесь к ушам кончиками пальцев и поднимите верхнюю часть тела, ноги тоже держите приподнятыми. Опуститесь. Выполните 10–15 повторов (или более), отдохните минуту и повторите до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы спины.

Приседания



Поставьте ноги на ширину плеч, пальцы ног направлены наружу. Согните колени настолько, насколько удобно, удерживайте ступни на полу. Согните и тут же выпрямитесь. Выполните это упражнение 10–15 раз (можно больше), отдохните 30 секунд и повторите 5 раз. Так хорошо укрепите ноги и ягодицы.

Поза сверхчеловека



А если по-простому — практически та же планка, только в ноги согнуты в коленях, а руки, наоборот, прямые. Вытяните левую руку вперед, а правую ногу назад. Меняйте конечности попеременно. Выполните 20–30 раз (или более), отдохните 30–60 секунд и повторите до 5 раз. Это упражнение укрепляет живот, ягодичные мышцы и мышцы спины.

Полумостик



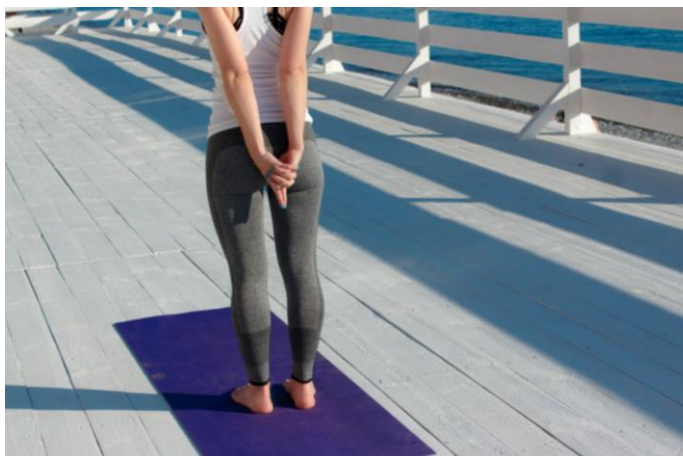
Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы должны плотно прилегать к полу. Поднимите бедра, чтобы тело образовало единую линию, медленно опуститесь. Выполните 10–15 раз, отдохните минуту и повторите 5 раз. Так укрепите ягодицы и позвоночник.

Приседания со стулом



Обопритесь на ручки или сиденье стула, ноги должны быть согнуты в коленях и образовывать прямой угол. Согните руки, опуская бедра на землю, затем выпрямитесь. Сделайте 10–15 подходов, отдохните 30–60 секунд, повторите 5 раз. Это упражнение укрепит руки, поможет сохранять плоским живот.

Раскрытие грудной клетки



Встаньте прямо, заведите руки за спину и сложите кисти в замок. Вытяните руки назад, отведите плечи, раскройте грудную клетку. Задержитесь в этом положении в течение 20–30 секунд. В этой позиции хорошо растягивается грудь и плечи.

Поза ребенка



Знакомая многим поза ребенка, взятая из йоги, хорошо растянет спину и плечи. Сядьте на колени так, чтобы бедра касались пяток. Ложитесь вперед, положив живот на ноги и оставляя ноги в том же положении. Вытяните руки вперед, положите их перед собой. Следите за дыханием. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд или больше, если чувствуете, что вам это несложно.

Медитация сидя



Сядьте удобно на полу, скрестите ноги (или сядьте в привычной позе на стул). Распрямите спину. Закройте глаза, расслабьтесь, дышите животом. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, стараясь не отвлекаться ни на какие мысли. Оставайтесь в этом положении в течение 5–10 минут, чтобы расслабиться и очистить свой разум.

Ноги вверх!



Лягте на спину около стены. Поднимите ноги, облокотив их на стену, дайте ногам отдохнуть. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно сосредотачивайтесь на своем дыхании. Ежедневные 5 минут в этой позиции подарят расслабление и снимут стресс.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/ostaemsya-doma-ostaemsya-fizicheski-aktivnymi/>