

## **Мы рекомендуем проводить день в движении**

В связи с нерабочей неделей многие люди сидят дома. Фундаментом для здорового образа жизни, в том числе в условиях самоизоляции, является физическая разминка. Она позволит оставаться в тонусе на протяжении всего дня.. Мы рекомендуем проводить день в движении и предлагаем комплексы упражнений, которые способствуют укреплению организма. В то же время это хорошая профилактика обострения хронических заболеваний

Упражнения для шеи:

- движение головой вперед и назад, и в обе стороны;
- замедленный поворот головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук в кулаке;
- круговые движения одним плечевым суставом поочередно или задействовать сразу пару плеч;
- вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;
- вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Упражнения для туловища:

- плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Упражнения для ног:


- махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- медленные приседания: около 10 раз

Также физическая разминка делится по возрастным группам.

### **Упражнения для подростков**

Активный образ жизни незаменим для школьников, т.к. предотвращает проблему с позвоночником и усиливает мышечный корсет. Им будут полезны:

- ходьба, не двигаясь с места на протяжении 60 сек;
- сгибания вперед: руки на плечах, выполнять 8-10 раз;

- 
- касание пола: выполняем сгибание вперед, пытаемся дотронуться до пола, повторяем 15 раз;
  - круговые движения туловищем влево и вправо;
  - прыжки на месте.

## **Упражнения для взрослых**

Упражнения для взрослых помогут сохранить тело в тонусе, укрепят сердечно-сосудистую систему и избавят от усталости и сонливости. Можно дополнить базовую программу занятий гантелями. К базовым упражнениям относят: приседания (20-25 раз), классические и боковые выпады (15 раз на одну ногу); планка, скручивания (10-15 раз). Вы можете самостоятельно комбинировать и дополнять комплекс занятий, главное – все упражнения должны приносить вам легкость и удовольствие.

## **Комплекс упражнений для людей в возрасте**

Врачи рекомендуют людям в возрасте выполнять несложную программу занятий:

- высокий шаг: ходьба на месте с высоким поднятием колен, в количестве 30-40 шагов;
- атлант: в положении стоя руки в кулаке поднесите к плечам, напрягите грудной отдел, выполняйте повороты в стороны 20-30 раз;
- игра животом: на выдохе нужно максимально расслабить живот, а на вдохе, наоборот, втянуть, выполнять 10-12 раз;
- шаги с захлестом: ходьба на месте, пытайтесь пятками ног прикоснуться к ягодицам, в количестве 40-50 раз.

Основной рекомендацией к этой тренировке является соблюдение техники дыхания: максимальная нагрузка делается на вдохе, а минимальная - наоборот. Если вы не устали, можно сделать комплекс повторно. Главное, чтобы время на занятие не превышало 10-15 минут.

Вне зависимости от возрастной группы, любителям активного образа жизни следует соблюдать простые правила:

- Перед разминкой не нужно завтракать.
  - Соблюдайте технику дыхания при физической нагрузке, дышите глубоко и равномерно: вдыхайте через нос и выдыхайте ртом.
  - Постепенно увеличивайте интенсивность упражнений, например, заменяя их более сложными, или увеличивайте количество повторений.
- 