Не теряем форму: изоляционный фитнес

Карантин – это не причина для приостановления физической нагрузки. Заниматься спортом и поддерживать форму можно и в привычной домашней обстановке.

Фитнес-центры закрыты для посещения клиентов, в парках нельзя заниматься пробежками, нахождение на территории уличных спортивных площадок также под запретом. Многие компании перевели сотрудников на удалённый режим работы. Работать с ноутбуком в постели, облачившись в пижаму, – это, конечно, комфортно, но для тела такой образ жизни пользы не несёт. Сбитый из-за самоизоляции режим дня может привести к ослаблению мышц и набору лишнего веса.

Однако плюсы в домашних тренировках никто не отменял: не нужно тратиться на спортзал и подстраивать своё расписание для посещения занятий. Время на поездки и затраты на проезд тоже сводятся к нулю.

Выполнять упражнения можно и дома, имея минимальным набор спортивного инвентаря: подойдёт даже просто наличие обычного коврика для фитнеса. Чтобы тренировки вошли в привычку, нужно составить план не только самих занятий, но и расписать режим дня. Отличное решение задачи – это специальные программы для смартфонов.

Для тренировки нужен запас физических ресурсов. Например, не надо изнурять себя силовыми упражнениями ежедневно: начинать лучше постепенно, прислушиваясь к своему телу. Можно взять за привычку занятие зарядкой каждое утро. Не стоит также забывать и об отдыхе, ведь если организм не успеет восстановиться, то следующая тренировка будет неэффективной.

Простые и полезные упражнения позволят телу оставаться в тонусе.

Упражнение для трицепса (укрепляет мышцы спины и плеч):

1. Сесть на пол и согнуть колени;

2. Расположить руки позади себя, направить пальцы вперёд;  
3. Приподнять тело на полом, опираясь на руки и ноги;

4. Сгибать руки в локте, пока ягодицы не коснутся пола, вернуться в исходную позицию.

Упражнение на баланс (укрепляет мышцы пресса и развивает координацию):

1. Встать на пол на четвереньках;

2. Расположить руки под плечами, а колени под бёдрами;  
3. Держать спину прямо, выпрямить правую руку и левую ногу;

4. Вернуться в исходное положение. Повторять упражнение нужно 10 раз, затем поменять сторону.

Выпады (для проработки мышц передней и задней части ног):

Встать прямо;

1.Сделать широкий выпад назад левой ногой;  
2. Опуститься вниз так, чтобы колено было направлено к полу;

3. Сделать выпад левым коленом вперёд на секунду;

4. Снова сделать выпад назад. Повторять упражнение 10 раз на каждую ногу.

«Мостик» (для больших ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра):

1. Принять исходное положение, лёжа на спине;

2. Согнуть ноги в коленях: стопы должны быть расположены в 15-20 сантиметрах от ягодиц и на ширине плеч;

3. Сделать упор в пол, приподнять таз и напрячь ягодицы;  
3. Сделать вдох;  
5. На выдохе поднять живот так, чтобы бёдра и корпус оказались на одной линии.

Скручивания (для развития пресса и распределения нагрузки на позвоночник):  
1. Лечь на коврик;

2. Согнуть колени, упереться стопами в пол;

3. Завести руки за голову;

4. Прижать поясницу к полу и не отрывать до окончания упражнения;

5. Одновременно скручиваться на выдохе и приподнимать грудную часть над полом, но только до уровня поясницы;

7. В верхней точке скручивания сократить мышцы, задержаться на секунду;

8. Опуститься на вдохе вниз. Повторять 10 раз.

Планка (укрепляет мышцы спины и живота):  
1. Принять упор лёжа;

2. Упереться пальцами ног и руками в пол;

3. Вытянуть корпус;

4. Натянуть спину по линии от головы до пяток;

5. Напрячь мышцы живота;  
6. Не допускать провисания ягодиц и смотреть прямо перед собой;

7. Удерживать тело в таком положении минимум 30 секунд. Выполнять следует один раз, в дальнейшем увеличивая время.

В условиях самоизоляции не стоит забывать про упражнения для профилактики коронавируса. Болезнь поражает лёгкие и вызывает пневмонию. Упражнения для лёгких при коронавирусе являются обязательным дополнением медикаментозного лечения. Дыхательная гимнастика укрепляет иммунную систему человека, снижая риск появления заболевания.

Первое упражнение:  
1. Упереться руками в колени;

2. Сделать плавный вдох через нос;

3. Резко выдохнуть через рот выдох через рот, втягивая живот. Повторить упражнение 10 раз.

Второе упражнение:

1. Поставит руки на пояс;

2. Слегка присесть;

3. Сделать вдох;

4. Выпрямиться на выдохе. Повторять 10 раз.

Третье упражнение:

1. Большим пальцем руки закрыть правую ноздрю;

2. Сделать вдох через левую ноздрю;

3. Отпустить большой палец;

4. Закрыть левую ноздрю средним пальцем;

5. Сделайте выдох через правую ноздрю. Повторять 10 раз.

Тренироваться дома нужно не менее 3-4 раз в неделю. Вместе с предварительной разминкой перед занятиями и растяжкой после тренировка должна длиться не менее 40 минут. Обязательно стоит отдыхать в течение 1-2 минут между выполнениями подходов для восстановления дыхания.

Правильное питание и достаточное количество воды являются обязательным приложениям к тренировкам для полноценного результата. Не стоит забывать о гигиене во период распространения коронавируса: мытьё рук, использование антисептика, ношение медицинских масок и перчаток при выходе из дома.