



С 1 АВГУСТА ПО 10 АВГУСТА ПРОХОДИТ ГОРОДСКОЙ ДЕКАДНИК НА ТЕМУ: «ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА И НА РАБОТЕ».

5 АВГУСТА- ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА В РОССИИ

ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА – ПОЛЬЗА И БЕЗОПАСНОСТЬ

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА, ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФЕССИИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ВСЕГДА ИМЕЕТ ОГРОМНОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ФИЗКУЛЬТУРА ТАК ЖЕ ВАЖНА, КАК И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, ПОСКОЛЬКУ ОНА СПОСОБНА В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ ПРОДЛИТЬ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ И СНИЗИТЬ РИСК МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ЛЮДИ МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА, АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ, ИНСУЛЬТОМ, ДИАБЕТОМ, РАКОМ ТОЛСТОЙ КИШКИ И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РЕЖЕ ПОДВЕРГАЮТСЯ ДЕПРЕССИЯМ, РИСКУ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРА ИЛИ ПОЗВОНКОВ, С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ПОДДЕРЖИВАЮТ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС. ИТАК, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НЕМНОГО АКТИВНЕЕ И ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ ДОМА, ТО ВАМ ПРИДЕТСЯ

УЧЕСТЬ НЕСКОЛЬКО МОМЕНТОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЫЛИ БЕЗОПАСНЫМИ И ПРИНЕСЛИ ВАМ ПОЛЬЗУ.

1. Найдите место для физических упражнений.

Если вы занимаетесь в квартире, то у вас должно быть достаточно места, чтобы свободно растянуться на полу во весь рост. При выполнении упражнений вы не должны тесниться где-нибудь в уголке или поджимать ноги в попытках не задеть мебель.



УТРЕНнюю зарядку в теплое время года вполне можно делать на улице.

2. Выберите время.

Лучше всего, если тренировки будут проходить в одно и то же время в одни и те же дни. Найдите в своем графике час, когда вам не нужно будет впопыхах собираться на работу, и когда вас не будут отвлекать ни домашние дела, ни друзья, ни развлечения. Если вы работаете, то лучше всего тренироваться вечером – это поможет снять напряжение после долгого сидения на месте и поднимет настроение.

3. Сочетайте аэробные и анаэробные тренировки.

АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) УПРАЖНЕНИЯ – НАГРУЗКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИСЛОРОДА В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ОТНОСИТЕЛЬНО ДОЛГО (БЕГ, ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕД, ТАНЦЫ). ПРИ ЭТОМ РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ГЛЮКОЗА И ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ, ПОЭТОМУ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КАРДИОНАГРУЗКИ –



лучший способ похудеть. Кроме того, они помогают укрепить дыхательные и скелетные мышцы, улучшить работу сердца и кровообращения и избавиться от стресса.

При анаэробных нагрузках высокой интенсивности (штанга, тренажеры и другие силовые нагрузки) кислород не используется, в ход идут глюкоза и белки. Поэтому они как ничто другое укрепляют мышцы и способствуют увеличению

мышечной массы.

Как видите, и те, и другие нагрузки очень важны для нашего тела. Поэтому нужно не только бегать, но и делать упражнения на разные группы мышц.

4. НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО.

Не выкладывайтесь на полную в первый же день – для организма, привыкшего к бездействию, это будет чрезмерная нагрузка. Пусть первая тренировка вместо часа длится полчаса, а пробежки лучше начинать с одного круга. В спорте, как и в питании, главное – умеренность.

5. ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ.

Любая тренировка должна начинаться с разминки – это необходимо для разогрева мышц и их подготовки к более интенсивным упражнениям.

6. ЗАНИМАЙТЕСЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ.

Легкую зарядку можно делать и каждое утро, но после серьезных



получасовых и часовых тренировок мышцы должны восстановиться, а для этого им нужны ровно сутки. Если в какой-то день вы пропустили занятие, то не надо дополнительно заниматься на следующий день. От одного пропуска вам ничего не будет, просто продолжайте по той же схеме.

Заниматься спортом дома можно не хуже, чем в дорогом фитнес-клубе. Ведь так вы можете не только сэкономить деньги, но и выстроить собственный, удобный вам график



тренировок и подобрать именно те упражнения, которые вам лучше всего помогают. Нужно только подходить к этому добросовестно и систематично.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!