



## 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!**