

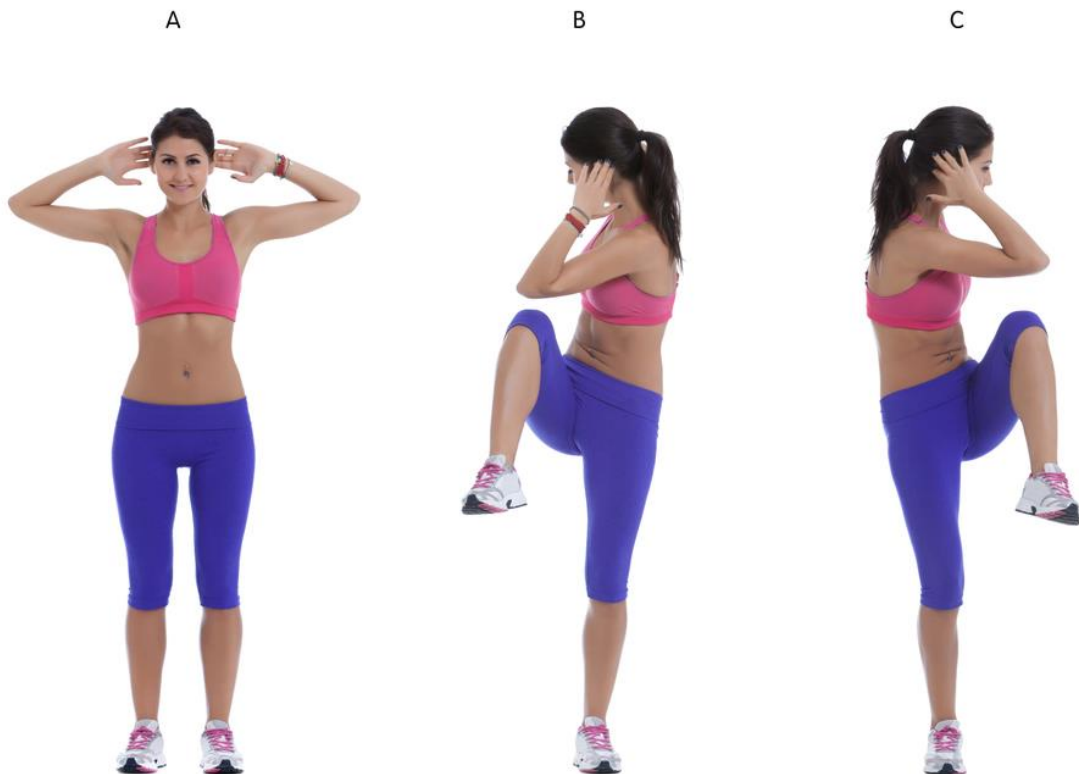
Остаемся дома, остаемся физически активными

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.

Примеры упражнений 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.