



Режим самоизоляции внес серьезные коррективы в нашу жизнь, заставил пересмотреть какие-то планы на ближайшее будущее, отказаться от многих приятных и необходимых действий. В том числе – заметно ограничил наши возможности заниматься физической активностью. Для тех, кто уже систематически занимается физической активностью, это было связано, прежде всего, со стадионами и спортивными площадками, тренажерными залами и фитнес-клубами, да и просто парковыми аллеями. В период карантина мы лишены таких условий. А отсутствие физической активности негативно отражается не только на соматическом здоровье, но и усугубляет состояние психического здоровья, которое в период карантина страдает не меньше. Так что же делать? Выход один – найти возможность и заставить себя заниматься физическими упражнениями дома.

Прежде всего, нужно заставить себя каждый день начинать с утренней зарядки. Ведь если в обычном режиме нам не хватает времени, то сейчас, в режиме карантина, его достаточно. Утренняя гимнастика способствует эффективному пробуждению организма. Физические упражнения должны «умыть» кровью 639 имеющихся у человека скелетных мышц. Правило «639+1» должен знать каждый: работа скелетных мышц помогает работе мышцы сердца, «царственной мышце». Об этом говорили еще врачи Древнего Востока. Если вы начнете заниматься утренней гимнастикой, поверьте, со временем она прочно войдет в вашу жизнь. Вы будете находить для нее время и вне режима самоизоляции.

А пока несколько советов для тех, кто решил заняться утренней гимнастикой:

- утренняя гимнастика должна длиться не более 15 минут, при этом комнату заранее необходимо проветрить,
- физические нагрузки не должны быть интенсивными, т.к. главная задача – «разбудить» организм,
- комплекс утренней гимнастики, как и любой вид физической активности должен состоять из разминки, основной части, заминки,
- включите в комплекс утренней гимнастики несколько упражнений, направленных на основные суставы и мышцы, на координацию движений, на растяжку,
- если у вас нет возможности воспользоваться информационными ресурсами, предлагающими различные физические упражнения, используйте широко известные физические упражнения: махи руками, наклоны туловища, приседания.

Но в режиме домашнего карантина, утренней зарядки все-таки недостаточно. Необходимо делать в течение дня короткие физкультурные паузы. Думаю, и место и время для этого найти не сложно. Какие упражнения можно включить в физкультурные паузы? Конечно, прежде всего, те, которые вам приносят удовольствие и не приводят к ухудшению состояния здоровья!

Это может быть упражнение «планка», которое укрепляет мышцы живота, рук, ног. Обязательное условие – сохранение головы и бедер на одном уровне. Это упражнение также поможет избежать лишних килограммов за период карантина.

Не стоит забывать об упражнениях, направленных на тренировку сердца и легких: подъемы колена к локтю, как боковые, так и прямые. Выполняйте упражнение в течение 1-2 минуты с перерывом 30-60 секунд, повторяйте 5 раз. Помните и о приседаниях, которые укрепляют мышцы ног и ягодиц.

В конце концов, просто ходите по периметру комнаты или маршируйте на месте. Можно и танцевать под приятную музыку. Это тоже позволит вам объявить войну вынужденной гиподинамии.

Помните, что умеренной физической активностью мы должны заниматься не менее 150 минут в неделю, значит 20-30 минут ежедневно. Следовать этим рекомендациям можно и нужно и в домашних условиях. **Берегите себя!**

**Главный врач ГБУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер», главный
внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения
Пензенской области Юлия Смирнова.**