

Спорт поможет жителям Академического района сохранить бодрость и здоровье в дни самоизоляции

02.06.2020

В связи с пандемией марафоны и онлайн-тренировки стали очень популярны. Домашняя физкультура в столице для многих горожан стала неотъемлемой частью распорядка дня.

С 1 июня разрешено заниматься спортом на свежем воздухе с 5 до 9 утра. Конечно, эти часы подходят не для всех. Большинство жителей столицы занимаются дома. Как эффективно заниматься спортом дома, научиться ровно держать спину и улучшить растяжку – в нашем материале.

Фитнес-тренер Дарья ежедневно разрабатывает и записывает индивидуальный курс из видео-занятий. Они рассчитаны на людей с любым уровнем физической подготовки. Длительность тренировок разная – от 15 минут до часа.

– Все зависит от подготовки человека. У каждого по-разному работают мышцы. Не все могут, например, заниматься без передышки долгое время или поднимать гантели. Поэтому я выкладываю тренировки с разной нагрузкой. Занятия проходят как в прямом эфире, так и в режиме оффлайн, – рассказывает девушка.

Дарья рекомендует уделять время физическим нагрузкам каждый день. При этом их следует чередовать.

– К примеру, понедельник начните с приседаний по 15 подходов. Во вторник уделите время плечам и спине. Упражнения надо делать тоже по несколько раз. Желательно 20 повторений. В среду – займитесь прессом. А в четверг пройдите круговую тренировку в онлайн-режиме. Там упор идёт на все части тела. В пятницу можете чуть передохнуть. А с субботы опять вернуться к спорту, – советует тренер.

Тем, кто любит укреплять мышцы с утяжелителями, фитнес-тренер рекомендует приобрести полезный инвентарь.

– Сейчас очень популярны фитнес-резинки. Они действуют так же эффективно, как и упражнения с гантелями. С помощью них можно проработать буквально каждую группу мышц от ягодиц до пресса, – рассказывает девушка.

Кроме гантелей, дисков и прочего снаряжения, тренер советует попробовать ещё кольцо для пилатеса.

– Оно тоже эффективно тренирует практически все мышцы тела. Кроме того, существенно улучшается подвижность позвоночника, и поддерживаются в тонусе все мышцы спины, – говорит Дарья.

После занятий Дарья советует делать растяжку. По её словам, она имеет огромное значение в тренировочном процессе.

– Конечно, хочется пойти передохнуть, попить воды или прилечь на диван. Но сначала необходимо растянуться. Это важно. Во-первых, после растяжки мышцы меньше подвержены случайным травмам. Во-вторых, это тонизирует суставы. А в-третьих, стретчинг на спину и плечевой пояс помогают улучшить осанку, – рассказывает девушка.

Также девушка подчеркивает, что очень важно выбирать удобную обувь для тренировок.

Дарья считает, что самоизоляция – отличное время для того, чтобы научиться чему-то новому.

– Занимайтесь онлайн фитнесом, практикуйте силовые тренировки, кардио, йогу и даже бальные танцы. Уроки проходят также в прямом эфире. После чего остаются в записи в свободном доступе. Главное, не лениться и сохранить эти полезные привычки и после снятия режима самоизоляции, – резюмирует Дарья.

Адрес страницы: <http://akademicheskyy.mos.ru/presscenter/news/detail/8940225.html>

[Управа района Академический города Москвы](#)