СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН УДЕЛЯТЬ СПОРТУ?

Занятия физкультурой должны быть регулярными! Первые тренировки могут длиться от 5 до 15 минут. Оптимальное время для физических нагрузок — 30минут 5 раз в неделю.
Уровень сложности — от пешей прогулки до интенсивной силовой тренировки — необходимо подбирать с учетом особенностей здоровья.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ РЕГУЛЯРНО БЕГАТЬ?

1. Начинайте бегать с коротких дистанций быстрым шагом.
2. Разминка перед пробежкой поможет избежать повреждений суставов и мышц.
3. Постепенно увеличивайте дистанции, сохраняя умеренную нагрузку на организм.
4. Каждую пробежку заканчивайте 5-минутной пешей прогулкой.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

1. Регулярность.

2. Разминка.

3. Правильное выполнение упражнений.

4. Оптимальный уровень нагрузки.

5. Обязательное питьё.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ЧАСТО ХАНДРИТЕ? ВСЁ НЕ ТО И ВСЁ НЕ ТАК?

СПОРТ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО! ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ МОЗГ АКТИВНО ВЫРАБАТЫВАЕТ ГОРМОНЫ РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ — ЭНДОРФИН И СЕРОТОНИН.

- Эндорфин помогает бороться со стрессом, усталостью, снижением умственной и творческой активности.
- Серотонин снимает напряжение, улучшает сон и снижает аппетит, формирует чувство удовольствия и повышает настроение.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

СПОРТ И МЕНЮ: КАК, КОГДА, СКОЛЬКО, СОЧЕТАНИЯ, ПРОДУКТЫ

ПИТАНИЕ — ВАЖНОЕ СОСТАВЛЯЮЩЕЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

- Не злоупотребляйте фаст-фудом.
- Не переедайте.
- Завтрак, обед и ужин должны присутствовать в вашем меню.
- Делайте полезные перекусы между основными приёмами еды.
- Пейте меньше кофе и чая, но больше воды.
- Проводите тренировку не на полный желудок.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗАВЕДИТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК:

ОБЫЧНУЮ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ЗАПИСЕЙ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ

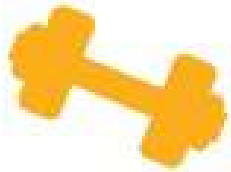
Тренировочный дневник:

- поможет систематизировать занятия;
- повышает эффективность тренировки;
- помогает планировать свое время;
- отображает прогресс после тренировок.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

КАЖДУЮ ТРЕНИРОВКУ НУЖНО НАЧИНАТЬ И ЗАКАНЧИВАТЬ С РАЗОГРЕВАЮЩЕГО И УСПОКАИВАЮЩЕГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ. РАЗМИНКА ПОДГОТОВИТ ОРГАНИЗМ К НАГРУЗКЕ

- «Вдох-выдох». Исходное положение —ноги на ширине плеч. Поднимитесь на носки и поднимите руки через стороны вверх с вдохом, опустите вниз с выдохом.
- «Наклоны головой». Исходное положение —ноги на ширине плеч. Наклоняйте голову вправо, влево, вперед и назад.
- «Вращение плеча». Исходное положение — ноги на уровне плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад.
- «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги шире плеч. Поднимите правую руку вверх и потянитесь влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс. Вернитесь в исходное положение и повторите наклон вправо.
- «Махи ногами». Исходное положение — ноги на уровне плеч, руки вытянуты перед собой. Совершайте правой и левой ногой махи вперед, пытаясь дотянуться до пальцев рук.
- «Выпады». Исходное положение — ноги на уровне плеч. Сделайте шаг вперед правой ногой, присядьте, согните колен, вытяните руки вперед — левая нога вытянута назад и упирается в пол, вытяните руки. Вернитесь в исходное положение и повторите выпад левой ногой.
- «Вращение стоп». Исходное положение — ноги на ширине плеч. Поднимите правую ногу и потяните носок стопы на себя, затем от себя, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой ногой.



ЗАВЕРШАТЬ ТРЕНИРОВКУ МОЖНО ХОДЬБОЙ В ТЕЧЕНИЕ 10-15 МИНУТ.