

Фитнес между делом

Инструкция для тех, кому не хватает времени для занятий спортом

Сколько времени в день нужно посвящать физическим упражнениям, чтобы оставаться бодрым и давать телу необходимую для поддержания здоровья нагрузку?

В первую очередь, ответ на этот вопрос зависит от возраста и медицинских противопоказаний, а они наверняка есть у каждого, кто перешагнул 60-летний рубеж.

Считается, что ежедневно необходимо выделять около тридцать минут на зарядку, делать которую можно как в спортивном зале со специальным оборудованием, так и дома, используя в качестве снарядов для выполнения упражнений подручные средства. Но даже если по каким-то причинам Вам не удастся выкроить полчаса в день на занятие спортом, мы подскажем, как разнообразить Вашу ежедневную рутину с пользой для здоровья.

Зимние виды «спорта»

Вы счастливый обладатель частного дома, дачи или сада? Тогда Вы не понаслышке знаете, что зимой каждое утро приходится первым делом браться за лопату, чтобы расчистить занесенные снегом дорожки. Уборка снега – очень эффективный способ поддерживать физическую активность в течение дня. Во время нее мы выполняем целый комплекс физических упражнений, даже не осознавая того: тут Вам и приседания, и наклоны, тренировка растяжки и равновесия. Однако при длительном нахождении на улице нужно помнить об одном из важнейших правил, которое мы позаимствуем у представителей медицинской профессии: «Не навреди!» Поэтому всегда одевайтесь по погоде, остерегайтесь переохлаждения и обращайте внимание на самочувствие, чтобы не переутомиться. Так что смело беритесь за лопату и вперед – дарить себе здоровье и отличное настроение!

Подарите себе время

Если Вы часто пользуетесь общественным транспортом, приучите себя не доезжать одну-две остановки до конечного пункта Вашей поездки. Позвольте себе в спокойном темпе прогуляться до дома и подышать свежим воздухом. Используйте это время для общения с самим собой – проанализируйте прошедший день, вспомните, какие интересные события произошли с Вами и какие эмоции Вы испытали. Такие небольшие «сеансы психотерапии» не пройдут даром – Вы удивитесь, насколько нам иногда не хватает времени, проведенного наедине с собственными мыслями и ощущениями.

Не мудрствуя лукаво

Кроме того, «зачесть» в качестве физической нагрузки можно и такие, казалось бы, «неспортивные» дела, как поход за продуктами, приготовление пищи или уборка. Даже находясь дома, при помощи обычного стула можно выполнять облегченный вариант одного из самых полезных упражнений – приседаний. Медленно опускаясь на стул, следите за тем, чтобы во время того, как Вы приседаете, угол в области колена не становился меньше девяноста градусов. Обратите внимание на то, что спина остается ровной, а плечи не должны выдаваться вперед. При выполнении облегченного варианта данного упражнения можно помогать себе вставать со стула руками.

Всем известно, что залог успеха в любом деле – желание. Поэтому вместо того, чтобы оправдывать малоактивный образ жизни отсутствием времени для посещения специальных спортивных занятий, оглянитесь вокруг себя – существует масса возможностей для того, чтобы проводить время активно не только с удовольствием, но и с пользой для здоровья!

Екатерина КУЛИНЧЕНКО

Беритесь за лопату и вперед – дарить себе здоровье!»