

Рекомендации для спортсменов в режиме самоизоляции

РАСПОРЯДОК ДНЯ И РЕЖИМЫ:

- Правильный режим дня (подъем не позднее 8:00; час или полтора сна днём; на ночной сон уходить не позднее 23:00) создаёт отличное настроение, отлично сказывается на общем состоянии всего организма, а также создаст высокую работоспособность;
- Питьевой режим (не менее 2-х литров чистой воды) позволит всем внутренним органам хорошо функционировать, что приведёт также к высокой работоспособности и отличному состоянию всего организма;
- Правильное питание (см. таблицу) (5-6 раз в день) необходимо для получения питательных веществ всему организму, а также для его восстановления;
- Режим гигиены (утренний душ, приём ванны или душ после тренировки) необходим для повышения иммунитета; утренний заряд бодрости; восстановление после тренировочных нагрузок;
- Образовательный процесс и самообразование (чтение книг; учебные занятия) повышают мозговую деятельность, развивают духовную личность;
- Режим тренировок (включая утреннюю зарядку) необходимо выполнять в одно и то же время каждый день. Это позволит работать организму без сбоев, а значит, укрепит наше здоровье.

ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- Перед тем как начать тренировку надеваем чистую и удобную обтягивающую одежду во избежание мозолей и раздражений на теле;
- Готовим спортивный напиток (в 0,5-1 литр воды добавить 1-2 столовую ложку сиропа шиповника и ломтик лимона), необходимый для поддержания водно-солевого баланса во время тренировки;
- Моем лицо и руки с мылом;
- Готовим необходимое место для тренировки; создаём безопасное расстояние от крупной мебели, опасных углов, стояков, зеркал и шкафов;
- Начинаем разминку, необходимую для подготовки мышц к предстоящей работе, во избежание травм;
- Начиная основную тренировку, всегда бдительно следите за тем, чтобы Вам не мешали (всех членов семьи предупредите) это для безопасности Вас и Ваших близких;
- Следим за правильностью выполнения того или иного упражнения, так как неправильное выполнение движения не эффективно и травмоопасно;
 - После выполненного подхода на упражнение, обязательно ходим пешком, не сидим на месте. Так организм восстанавливается быстрее (дыхание и сердечный ритм). Бережём сердце смолоду!!!
- По окончании основной работы, обязательно для восстановления выполняем легкую пробежку или ходим до 10 мин;
- И после, выполняем упражнения на гибкость (растяжка) в особенности тех групп мышц, которые были задействованы в процессе тренировки. Помните: гибкая мышца - сильная и выносливая!!!
- По окончании тренировки идём в душ и стираем вещи, в которых тренировались.

Соблюдая эти простые правила по режиму дня и тренировок, мы будем здоровыми, дисциплинированными и сильными!!!