

**Рекомендации по самостоятельной работе в режиме самоизоляции
спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ
тренер Постыляков Ю.А.**

РАСПОРЯДОК ДНЯ И РЕЖИМЫ:

- Правильный режим сна (подъем не позднее 8:00; час или полтора спать днём; на ночной сон уходить в 23:00 не позднее 0:00) создаёт отличное настроение, отлично сказывается на общем состоянии всего организма, а также создаст высокую работоспособность;
- Питьевой режим (не менее 3-4литров чистой воды) позволит всем внутренним органам хорошо функционировать, что приведёт также к высокой работоспособности и отличном состоянии всего организма;
- Правильное питание см. таблицу (5-6 раз в день) необходимо для получения питательных веществ всего организма 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 (2-3 раза в день, включая утреннюю зарядку) необходимо выполнять в одно и тоже время каждый день. Это позволит нам работать весь организм без сбоев а значит укрепит наше здоровье.

ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- Перед тем как начать тренировку одеваем чистую и удобную обтягивающую одежду во избежание мозолей и раздражений на теле;
- Готовим спортивный напиток (в 0,5-1литр 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 травма опасно;
- Упражнения выполняем с высокой амплитудой движений для большей эффективности нагрузки;
- После выполненного подхода на упражнении обязательно ходим пешком не сидим на месте. Так организм восстанавливается быстрее (дыхание и сердечный ритм). Бережём сердечко смолоду!!!
- По окончании основной работы обязательно для восстановления также необходимо выполнить легкую пробежку или походить до 10мин;
- И после выполняем упражнения на гибкость (растяжка) в особенности тех групп 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 тренировки мы будем здоровыми, дисциплинированными и сильными!!!

