

## Как заниматься безопасно для здоровья

**Прежде чем приступить к занятиям спортом, посоветуйтесь с врачом.** Это особенно важно, если у вас были проблемы с сердцем, костями, мышцами, суставами или другими органами.

**Пейте больше воды до, во время и после тренировки.** Старайтесь выпивать 470 миллилитров воды до тренировки и 240 миллилитров каждые 15–20 минут во время тренировки. Организму нужна вода для работы мышц и восстановления потерянной с потом жидкости.



**Выбирайте одежду, которая подойдет типу тренировки.** Лучше все-

го надевать вещи, которые не будут ограничивать движения и препятствовать кровообращению.

**Купите спортивные кроссовки, которые будут поддерживать ступни и гасить удары.** Обувь должна быть удобной. Она не должна сидеть слишком туго, пальцы не должны с силой упираться в носок. Выбирайте обувь с учетом вида нагрузки. Разные виды нагрузки по-разному воздействуют на ступни.



**Остановите тренировку, если чувствуете боль.** Поговорка о том, что без боли нет успеха, в этом случае не работает. Если чувствуете резкую боль или дискомфорт, остановитесь. Не нагружайте ту часть тела, которая болит, пока боль не начнет утихать.

## СОВЕТЫ

Слушайте музыку во время занятий спортом. Это поможет вам сохранять мотивацию и поднимет настроение.

Постоянство — залог успеха любой системы тренировок.

Упражнения должны сделать вас здоровее. Стремитесь к полезным привычкам и хвалите себя за усилия.

Спросите врача, как вам нужно заниматься, если вы не делали этого раньше или если у вас были проблемы со здоровьем.

Если у вас недавно была травма, перед возвращением к тренировкам поговорите с врачом.

Не выполняйте упражнения на одну и ту же группу мышц два дня подряд.

Не занимайтесь, если чувствуете боль в мышцах или суставах.



**Наш адрес:**

**664022, г. Иркутск, Пискунова 42**

**Т. 8(3952)700940**

**Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)**

**[postinternat2019@mail.ru](mailto:postinternat2019@mail.ru)**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**



**СПОРТ-ОСНОВА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**

Иркутск - 2022 г.

Спорт полезен для здоровья, однако понять, как именно нужно заниматься спортом, порой непросто. Если вы не занимались спортом раньше, не торопитесь. Сначала начните ходить по 10–15 минут в день, постепенно увеличивая скорость и время (до 30 минут). Попробуйте выполнять силовые упражнения 2–3 раза в неделю и работайте над растяжкой с помощью йоги или пилатеса. Что бы вы ни выбрали, всегда прислушивайтесь к своему телу. Если в прошлом у вас были проблемы со здоровьем, посоветуйтесь с врачом.

## Как составить план тренировок

**Подберите нагрузку под свою физическую подготовку.** Если вы не занимались спортом раньше и хотите больше двигаться, начните с малого. Постепенно можно будет повышать интенсивность и продолжительность занятий.



**Разогревайтесь в течение 5–10 минут перед тренировкой.** Во время разминки уделяйте внимание мышцам, которые будут работать на этой тренировке, но не давайте большую нагрузку.

Можно ходить 5–10 минут перед бегом или тренировкой на нижнюю половину тела.

**Старайтесь уделять кардиоупражнениям 30 минут в день.** Рекомендуется выполнять кардиоупражнения средней интенсивности по 30 минут каждый день. Можно ходить на прогулку быстрым шагом, бегать, ездить на велосипеде и плавать.

**Выполняйте силовые упражнения не реже 2 раз в неделю.** Силовые тренировки, или тренировки с отягощением, подразумевают работу со свободными весами, резиновыми лентами или собственным весом для укрепления мышц. Если вы новичок, выполняйте упражнения на верхнюю и нижнюю половину тела по одному разу в неделю. Постепенно увеличьте количество тренировок до 3–4 в неделю.

**Чередуйте упражнения, чтобы тренировки не надоели.** Разные виды упражнений не дадут вам скучать и будут мотивировать заниматься. Кроме того, чередование нагрузок позволит вам проработать все тело и избежать травм.

**Ходите пешком 5–10 минут и выполняйте упражнения на растяжку, чтобы остыть после тренировки.** Заминка, как и разминка, должна состоять из менее интенсивных упражнений, которые помогают организму вернуться в состояние покоя. В конце тренировки походите пешком или потяните мышцы, на которые вы давали нагрузку.

## Аэробные упражнения

**Начните ходить быстрым шагом или бегать каждый день.** Бег и ходьба помогут вам больше двигаться, особенно если вы только начинаете заниматься спортом. Можно 15 минут походить в обеденный перерыв, а потом походить или побегать еще 15 минут после ужина.

**Прыгайте со скакалкой 5–15 минут.** Скакалка — это не только детское развлечение, но и кардиоупражнение. Возьмите скакалку и попытайтесь прыгать 5 минут без остановок. Если вы не занимались спортом раньше, достаточно будет 1 минуты.

**Попробуйте бегать, когда вам станет легче заниматься спортом.** Бегайте по своему району или поищите открытую или крытую велодорожку. Бегайте 15–30 минут, но не давайте слишком большую нагрузку, если вы только начинаете.



**Попробуйте интервальные тренировки.** Во время интервальных тренировок чередуются высоко- и низкоинтенсивные упражнения, что позволяет сжигать много калорий. Поскольку в интервальных тренировках используются высокоинтенсивные упражнения вроде бега, важно включить их в свой режим, если вы уже занимаетесь спортом какое-то время. Примером интервальной тренировки может служить чередование бега и ходьбы.

## Силовые упражнения

Отжимайтесь, чтобы укрепить мышцы груди и рук.

Стойте в планке 30–45 секунд.

Проработайте мышцы живота с помоскручиваний.

Прорабатывайте ягодичные мышцы и мышцы кора с помощью ягодичного мостика.

Укрепляйте мышцы ног с помощью приседаний.

## Упражнения на баланс и гибкость

**Делайте упражнения на растяжку, когда мышцы будут разогреты.** Тяните мышцы только после физической нагрузки, когда к ним поступает много крови. Если тянуть холодные мышцы, можно травмировать их.



**Начните заниматься йогой.** Йога не только улучшает чувство равновесия и гибкость, но и развивает концентрацию и помогает бороться со стрессом. Можно заниматься в фитнес-центре, в специальной йога-студии или дома с помощью видео уроков.

**Попробуйте заниматься пилатесом.** Пилатес — это последовательность движений, схожих с движениями в йоге, и с танцевальными движениями. В пилатесе сочетаются кардиоупражнения, упражнения на равновесие и гибкость.

**Как найти время для тренировок, если вы заняты**

**Находите время для движения в течение дня.** Не нужно выделять часы на тренировки. Можно заниматься маленькими отрезками, когда у вас есть время.

**Старайтесь меньше сидеть.** Сидячий образ жизни вреден для здоровья.

**Ходите пешком по лестнице и не пользуйтесь лифтом.** Если вам сложно пройти 5 этажей, проходите хотя бы 1–2 и старайтесь добавлять по одному этажу каждую неделю.