

Рекомендації щодо виконання фізичних вправ в умовах дистанційного навчання студентам ЗФПО «КММФК»

В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною.

Способи підтримки активної фізичної форми і скорочення сидячого способу життя в умовах домашнього карантину:

1. Робіть короткі активні перерви протягом дня. Рекомендується виконувати ранковий комплекс вправ, а потім, протягом дня, додати комплекс загальнорозвиваючих фізичних вправ

Короткі розминки є доповненням до рекомендацій щодо тривалості фізичної активності протягом тижня.

2. Використовуйте онлайн ресурси.

3. Ходіть.

Навіть в невеликих приміщеннях ходіння по периметру або марш на місці можуть допомогти вам залишатися активними. Якщо вам дзвонять, стійте або ходите по будинку, під час розмови, а не сидите. Якщо ви вирішили вийти на вулицю, щоб прогулятися або зайнятися спортом, переконайтеся, що ви перебуваєте на відстані не менше 1 метра від інших людей.

4. Проводьте час в стоячому положенні.

Скоротіть час, що проводиться в сидячому положенні, і по можливості віддавайте перевагу положення стоячи. В ідеалі в кожен окремий період намагайтеся залишатися не більше 30 хвилин в сидячому положенні і положенні лежачи.

5. Розслаблення.

Медитація, глибокі вдихи і видихи допоможуть вам зберігати спокій.

Для підтримки оптимального стану здоров'я, також важливо пам'ятати про необхідність правильно харчуватися і вживати достатню кількість води. Пити воду замість цукровмісних напоїв. Забезпечте достатню кількість фруктів і овочів і обмежте споживання солі, цукру і жиру. Віддавайте перевагу цільнозерновим, а не рафінованим продуктам. Фізичні вправи є важливою частиною відновлення здоров'я після важкого захворювання, викликаного COVID-19.

Рух - це каталізатор життя!

Дай роботу тілу – відпочине голова.

(Народна мудрість)