

Физическая активность на карантине

Многие люди с трудом представляют себе жизнь без физической нагрузки и какой-либо активности. Но все же она возможна даже в условиях самоизоляции.

1. Семейная зарядка с утра. Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.

https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA&feature=emb_logo

2. Йога вместе с ребенком. Подстелите коврики или просто имеющиеся в доме покрывала, включите занятия по детской йоге или занятия, где йогой занимаются взрослые с детьми онлайн, и начинайте выполнять упражнения. Несмотря на то, что большинство движений в йоге размеренные и спокойные, они здорово разгоняют кровь, растягивают и укрепляют мышцы.

https://www.youtube.com/watch?v=6IHG3Ybw7Qo&feature=emb_logo

3. Прыжки на скакалке. Если ваши соседи снизу не против или если вы проживаете в частном доме — то прыжки на скакалке подойдут идеально, чтобы размяться и провести своеобразную кардиотренировку. Соревнуйтесь, кто сможет дольше прыгать. Может к концу карантина именно вы станете чемпионом по прыжкам на скакалке!

4. Резиночки. Помните, эту дворовую игру из нашего детства, в которую играли все девчонки и даже многие мальчишки? Если у вас в доме есть резинка, длинный коридор и пара стульев, то эта игра для вас. Правила прыжков и уровней можно с легкостью найти в интернете.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=dZm-vlhj7oo&feature=emb_logo

5. Рыбалка. Если в вашем городе есть речка или озеро, где разрешена рыбалка, а у вас не хватало времени отправиться с ребенком на природу, то сейчас самое время. Этот вариант особенно актуален для пап, которые увлекаются рыболовной тематикой. Важно найти удаленное от других рыбаков место и можно наслаждаться природой на свежем воздухе несколько часов. Возьмите с собой горячий чай, бутерброды, дополнительные носки и перчатки.

6. Прогулка по лесу. В лесу людей в наше время очень мало, поэтому смело можете отправляться на неспешную прогулку по лесу. Гуляя, вы можете показывать ребенку деревья и кустарники, называть виды распускающихся цветов, или устроить настоящую фотоохоту: за птичками, ящерками,

пчелками и прочей живностью. Вечером можно устроить конкурс на лучшую фотографию среди всех членов семьи.



7. Пикник на балконе или во дворе частного дома. Если вы живете в многоквартирном доме, и прогуляться вам негде, можно устроить пикник прямо на балконе. Застелите пол самыми теплыми одеялами, оденьтесь тепло, как на улице. Приготовьте горячий чай или какао, бутерброды и печенье и отправляйтесь дышать воздухом. То же самое можно с легкостью организовать во дворе частного дома.

8. Турник. Вам повезло, если у вас есть турник или спортивный уголок. Составьте несколько упражнений, которые вы будете выполнять ежедневно всей семьей. Если на уличных спортивных площадках нет других людей, можете воспользоваться турником и на улице.

9. Обруч. Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересно занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы!

10. Планки, отжимания, гантели из бутылок с гречкой (надеюсь, вы запаслись гречкой?), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.