

Подробнее о домашних тренировках:

➤ Тренерам:

Рекомендуйте своим воспитанникам:

- по возможности, проводить домашние тренировки в те дни и в то время, когда тренировки проводились в спортивном зале;
- привлекать к выполнению упражнений родителей;
- проводить тренировку в специально отведённом для этого месте;
- строго соблюдать технику и дозировку выполнения рекомендованных упражнений;
- не выполнять сложных упражнений, требующих страховки или специальных навыков;
- соблюдать правила общежития в многоквартирных домах (не шуметь, не включать громко музыку и т.д.);
- строго выполнять рекомендованные правила личной гигиены.

➤ и обучающимся:

Полноценные занятия спортом, как в спортзале, дома наладить довольно-таки проблематично. Но поддержать на уровне свою спортивную форму - возможно вполне, соблюдая следующие правила:

Первое - желательно проводить тренировки в одно и то же время (если это возможно). Пропустить занятие можно только в самых редких случаях. Так как от несистематичных тренировок просто не будет никакого эффекта.

Второе - выполняя тренировки в домашних условиях, следует соблюдать технику безопасности. Для тренировок обязательно нужно выделить специальное место в доме и убрать все предметы находящиеся поблизости, которые вы можете неумышленно сломать.

Третье - перед *тренировкой*, обязательно сделайте разминку всего тела, если не известно то или иное упражнение, как его выполнять правильно, спрашивайте у своего тренера-преподавателя.

Необходимо строго соблюдать технику и дозировку выполнения упражнений, в таком случае вы сможете избежать растяжений, травм, переломов.

Какие же упражнения рекомендуются в домашних условиях?

Бёрни. Это очень эффективный метод тренировок. Он включает в себя три основных элемента: планку, отжимания и прыжки. Такое сочетание воистину уникально. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью.

Бёрни прекрасно сжигает калории, а, следовательно, не позволяет образовываться лишним жировым отложениям. Причем, частоту и

интенсивность входящих в него элементов *каждый спортсмен регулирует сам*, исходя из своих возможностей и самочувствия.

Хотите – выполните упражнение 10 раз, хотите и если сможете – 100 раз.



Помимо **бёрни**, есть немало и других не менее полезных упражнений:

- обычные приседания;



- приседания с весом (например, гантелями или пластиковыми бутылками с водой или песком);



- приседания с прыжками вверх;



- отжимания от пола, стенки или каких-либо домашних предметов;



- выпады



Все эти упражнения приносят пользу каждое в отдельности. Но еще больше пользы они принесут, если их объединить в комплекс.

То есть, вначале делать приседания, затем – отжимания, после них – выпады. И притом – без перерыва. Или – в какой-нибудь другой последовательности.

Прекрасно помогает держать себя в тонусе обыкновенный турник.

Соорудить его у себя в доме (а уж тем более, во дворе) не представляет никакой сложности.

Регулярное подтягивание, выход силой, подъем переворотом и другие элементарные упражнения на перекладине – залог поддержания спортивной формы и хорошего здоровья.

Простые гимнастические упражнения, для выполнения которых достаточно постелить на пол (или на землю, если позволяет погода) коврик. Кувырки, прогибы, прыжки и другие приемы из гимнастического арсенала – прекрасный вид домашней тренировки.

Бег. Без него не обходится ни одна разминка, он также является элементом многих спортивных упражнений. Обычный бег легко заменить бегом на месте.

Упражнения с мячом. Этот спортивный снаряд подойдет и для любителей командных видов спорта (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол), и просто для поддержания необходимой ловкости и подвижности.

Бить по мячу руками или ногами, бросать его о стену и ловить, подбрасывать вверх(если позволяют условия) – вот лишь самые простые занятия в домашних условиях с этим снарядом.

Какие снаряды необходимы для домашних тренировок



Прелесть домашних тренировок в том, что в них вполне можно обойтись без специальных спортивных снарядов и приспособлений.

Вернее, под таковые легко использовать почти любой предмет домашней обстановки:

- обычная скамейка замечательно подойдет для отжиманий;
- для этих же целей сгодится и стул;
- эти же предметы мебели вполне подойдут и для прыжков через них;
- камни или кирпичи, припасенные для строительства, замечательно заменят гири и гантели;
- кстати, под те же гантели легко приспособить пластиковые бутылки, наполненные водой или песком.

Необходимо помнить о мерах предосторожности

В первую очередь здесь, конечно же, имеются в виду меры, которые позволят уберечься от заражения вирусом. Они чрезвычайно важны, и вместе с тем элементарны. Следует соблюдать гигиенические правила:

- как можно чаще мыть руки с мылом, обязательно принимать душ после каждой тренировки;
- дезинфицировать тренировочные снаряды;
- проводить после каждой тренировки домашнюю уборку;
- стараться тренироваться в одиночестве или, в крайнем случае, с самыми близкими людьми, проживающими под одной крышей;
- хорошо высыпаться и правильно питаться – это прекрасно поддерживает иммунитет.

В общем, спорт на карантине – необходимая вещь. А там, глядишь, все наладится, и можно будет приступить к полноценным тренировкам.

