

Спорт и самоизоляция совместимы — нужно лишь желание

02.06.2020

Люди, искренне увлеченные спортом, уже адаптировались к условиям самоизоляции. Они делают гимнастику, занимаются силовыми упражнениями прямо дома. Тем более, что сегодня в интернете очень популярны онлайн-занятия и видеокурсы.

Фитнес-тренер Дарья, которая ведет индивидуальные уроки, советует выбирать тип тренировок, исходя из своей физической формы. Главное — заниматься каждый день и чередовать тип нагрузок. Например, начинать неделю с приседаний, во вторник укреплять плечи и спину, в среду — качать пресс и так далее.

При этом тренер рекомендует обязательно после тренировки делать растяжку. Она необходима для профилактики мышечных травм, тонизирует суставы.

Как подчеркивает Дарья, в условиях самоизоляции подойдет любая зарядка – физическая активность помогает сохранить свое здоровье и хорошее настроение в любой ситуации.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8938433.html>

[Управа района Зябликово города Москвы](#)