



**ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
имени академика Е. А. Вагнера



**Научно-образовательный центр спортивной
медицины и медицинской реабилитации**



**Ассоциация врачей спортивной
и восстановительной медицины**

Рекомендации по двигательной активности в условиях самоизоляции и карантина

Чайников Павел Николаевич

Директор НОЦ спортивной медицины и медицинской
реабилитации,

доцент кафедры медицинской реабилитации, спортивной
медицины, физической культуры и здоровья, к.м.н.,

гл. внештатный специалист по спортивной медицине МЗ ПК

Пермь, 2020 г.



В условиях самоизоляции и карантина снижается наш повседневный уровень физической активности, нарастает гиподинамия!

- С каждым днем кумулятивный эффект гиподинамии ухудшает функциональное состояние абсолютно всех систем организма.*
- Снижается настроение, нарушается сон, появляется раздражительность, снижаются когнитивные возможности, развивается детренированность сердечно-сосудистой системы, резко снижается выносливость организма в целом!*
- Именно сейчас, в настоящих условиях работы и быта, необходимо поддерживать двигательную активность, ежедневно находить время для движения!*

Рекомендации по двигательной активности в условиях самоизоляции

- Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику (зарядка) от 15 минут в день;
- Использовать физическую нагрузку в домашних условиях продолжительностью от 30 минут в день;
- Включить 5-ти минутные перерывы на двигательную активность при работе в статическом положении каждые 45-60 минут;
- Выполнять тренировки 150 минут в неделю умеренной интенсивности в течение 30-60 минут за тренировку и/или 75 минут в неделю интенсивные тренировки от 20 до 60 минут (стандартные мировые рекомендации).

Пример тренировочного комплекса физических упражнений для лиц **без противопоказаний к занятиям оздоровительной физической культурой**

**Круговая интервальная тренировка
высокой интенсивности с весом
собственного тела для профилактики
гиподинамии:
максимальный результат с
минимальными затратами**

American College of Sports Medicine

Круговая интервальная тренировка

- Тренировка включает 12 станций (подходов, упражнений)
- Все упражнения могут быть сделаны с весом собственного тела и легко выполнимы практически в любой обстановке (например, дома, в офисе, гостиничном номере, и т.д.)
- Порядок упражнений обязателен к соблюдению, так как учитывает физиологическую кривую и последовательное включение в работу определенных групп мышц.
- Каждый подход (станция, упражнение) выполняется в течение 30 секунд с 10 секундным отдыхом между подходами.
- Общее время тренировки около 7 минут.
- Тренировка может быть повторена 2 - 3 раза.
- Все упражнения выполнять по самочувствию, время выполнения каждого упражнения может быть сокращено

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

1A



1B



2



Прыжки «Ноги вместе-ноги врозь с хлопками над головой»

«Стульчик» у стены с согнутыми коленями под углом 90°

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

3А



3В



Отжимания от пола

4А



4В



Подъемы туловища «пресс»

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

5A



5B



Подъем на стул –
спуск со стула

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

6A



6B



**Приседания на месте
с вытягиванием рук
параллельно поверхности
опоры тела**

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

7A



7B



8

Отжимания от стула – упражнение на трицепс



Планка на опорной поверхности (на полу)

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

9A



9B



**Бег на месте с
подниманием бедра и
сгибанием коленного
сустава под углом в 90°**

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

10A



10B



**Выпады со сгибанием
коленного сустава
под углом в 90°**

Комплекс упражнений круговой интервальной тренировки

11A



11B



Отжимания с
поочередным
поворотом корпуса
вправо-влево

12



Боковая планка на
правой руке 15 секунд
Боковая планка на
левой руке 15 секунд

«Жизнь без движения – лишь летаргический сон»

Жан-Жак Руссо

Берегите свое здоровье и сохраняйте ежедневную физическую активность.

С уважением, коллектив НОЦ спортивной медицины и медицинской реабилитации;

кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физической культуры и здоровья