



**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*