

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

# Движение – жизнь, или Мой дом – тренажерный зал

**Самоизоляция – вещь не только тяжелая психологически, но и ведущая к гиподинамии. Однако этого можно избежать, если очень постараться: в любой квартире есть то, что позволит обеспечить минимум физической активности на ближайшие три недели**

## Все на пол!

К спортивным снарядам относится в том числе и... пол. На нем можно делать, к примеру, простые отжимания. Скучно? Вообще-то даже базовые отжимания можно делать двумя способами: с разведенными локтями и с локтями, прижатыми к бокам, какое-никакое, а разнообразие. Естественно, отжиматься необходимо «по-взрослому»: на кулаках. Это позволит укрепить не только мышцы рук и плечевого пояса, но и мышцы предплечий.

Опять же, кто сказал, что во время отжиманий ноги должны быть только на полу? Попробуйте во время сгибания рук тянуть носок одной ноги вверх – и вот вы уже укрепляете нижние мышцы спины, слабость которых часто приводит к болям в пояснично-крестцовом отделе. Еще можно отводить колено в сторону и представлять себя олимпийским чемпионом Петтером Нортугом – он это упражнение представлял в своем Instagram.

Те, кто желает сделать больше отжиманий, могут положить руки на сиденье стула, а желающим нагрузиться за небольшое количество движений на стул придется поставить стопы.

Отжимания – не единственное, что можно делать на полу. Второе по популярности упражнение с этим «снарядом» – планка. Опять-таки тупо стоять в ней – психологическая задача еще та. Ну и не стойте «упавшим столбом» – развлекайтесь. Можно вращать тазом – ради укрепления косых мышц пресса и спины. Только аккуратно, не заваливая на пол стопы, – упор должен быть на носки. В планке не возбраняется также, как и при отжиманиях, потянуться носком стопы вверх, равно как сгибать колено в сторону локтя. Еще один вариант: «шагнуть» одной ногой в сторону, затем вернуть ее на место и сделать то же самой другой ногой.

Некоторые люди стоят в планке на локтях. Некоторые – на кулаках. Как правильно? Правильно – стоять то так, то этак. Причем переход с локтей на кулаки непосредственно в планке после десяти повторений некоторых заставит забыть о тяготах самоизоляции. И вообще о многом другом.

## Лицом вверх

Надоело лежать лицом вниз? Не вопрос – поворачиваемся на спину и поднимаем ноги под прямым углом к туловищу. По-

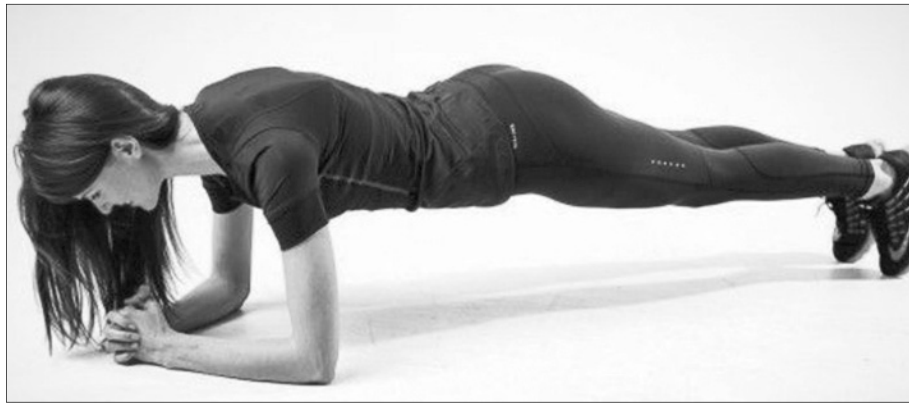


Фото из соцсетей

сле чего начинаем делать «ножницы», заводя одну ногу за другую. Чтобы выглядеть эстетичней и заодно получить большую пользу, имеет смысл «тянуть носок» и плавно менять угол.

Неплохо опять же покрутить коленом с максимальным диаметром описываемой окружности. Это отличное упражнение для профилактики остеопороза, поскольку способствует улучшению кровоснабжения тазобедренных суставов.

И, наконец, король движений для коррекции спины в домашних условиях – «крокодил». Лежа на спине, необходимо согнуть ноги в коленях. Так, чтобы пятки оказались под ягодицами. Теперь, не разгибая ног, «укладываем» колени слева от себя. А голову одновременно максимально возможно – но без лишнего энтузиазма – поворачиваем направо. И лежим так, расслабившись, на выдохе, сколько можем. Йоги рекомендуют до счета «семь». После чего на вдохе ноги идут направо, а голова – налево. Если делать все плавно и следить за дыханием, то и вставать не хочется...

## Повисим?

Прекрасно, если у вас дома имеется перекладина. Она открывает воистину широчайший спектр возможностей. Подтягиваются на ней по-разному: узким и широким, прямым и обратным хватом, а также хватом косым, когда одна рука на перекладине работает прямым хватом, а другая – обратным. Прекрасно способствует сохранению осанки подтягивание широким хватом, оно же обеспечивает хорошее кровоснабжение головного мозга по паравертебральным артериям.

Подтягивания – далеко не все, что можно делать на перекладине. Даже если просто висеть на ней, спина скажет ее владельцу большое человеческое спасибо. А можно же еще поднимать к перекладине ноги или держать «уголок». За это спасибо скажет уже брюшной пресс.

В аптеках можно купить эластичный бинт – только не тот, что из тесьмы, а литой, из сплошной резины. На этих бинтах воспитано не одно поколение советских спортсменов. Попробуем и мы.

Для начала перекинем через перекладину резиновый бинт, встанем к перекладине спиной и возьмем в каждую руку по концу бинта. Тянемся вперед, как бы в попытке обнять несуществующего партнера. Теперь повернемся к перекладине лицом. В этом положении бинт можно тянуть двумя руками в наклоне, имитируя одновременный лыжный ход. Или тянуть концы бинта по очереди, воспроизводя ход попеременный.

## Лестница в небо

Один китайский марафонец во время карантина преодолел профильную дистанцию по... квартире, для чего ему потребовалось сделать около пяти тысяч кругов. Вряд ли мы способны на такие подвиги, поэтому воспользуемся благами цивилизации. К примеру, лестницей, которая есть в любом многоэтажном доме. Даже неспешный подъем на девятый этаж сожжет столько калорий, сколько уходит за четыреста метров темпового бега. А если бежать неторопливой трусцой, то можно к завершению самоизоляции вообще стать «железным человеком»!

Кстати, способов преодолеть лестницу тоже множество: к примеру, приставным шагом или в движении боком. Тут главное – не запутаться в ногах. И ступеньках.

## Вместо эпилога

В наш перечень вошли только самые простые и доступные упражнения – вообще-то их раз в десять больше. Мы не упомянули даже о простейших приседаниях и наклонах. Но, будем надеяться, самоизоляция не продлится долго и вышперечисленных вполне хватит на любое время самозаточения.

Анатолий КОНОНЕЦ

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

## СШОР-13 стала детским футбольным центром

**Это позволит высоко поднять уровень подготовки юных футболистов**

В развитии футбола в Ярославле самое активное участие принимают две ведущие футбольные школы – Академия ФК «Шинник» и МУ СШ № 13. В начале 2020 года им был присвоен новый статус. В частности, 5 февраля общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз» и комиссией при президенте РФС ЦПЮФ ФК «Шинник» был присвоен статус футбольной Академии.

Что касается спортивной школы № 13, то минувшие несколько лет она неизменно демонстрировала рост результатов. Ее воспитанники, в число которых входят и представительницы прекрасного пола, участвуют в отборочных турнирах первенства России – как по футболу, так и мини-футболу и



стабильно занимают места на пьедесталах.

В феврале нынешнего года средняя школа № 13 стала филиалом детской академии футзала Ассоциации мини-футбола России. А в середине марта ей был присвоен статус детского футбольного центра. Это позволит школе получить ресурсное финансирование в размере десяти миллионов рублей, обновить и усилить материально-техническую базу.

По словам руководства центра, его главная задача – объединение усилий ведущих футбольных школ области. Тренеры убеждены, что только совместными усилиями можно вывести наш детско-юношеский футбол на новый уровень. В перспективе это позволит комплектовать ФК «Шинник» преимущественно из собственных воспитанников.

Анатолий КОНОНЕЦ

Фото из соцсетей

## ВСЕ ВМЕСТЕ

## На зарядку становись!

**В Ярославле стартовал проект «Зарядка». Присоединиться к тем, кто хочет заниматься онлайн, могут все желающие, зайдя на официальную страницу управления по физической культуре и спорту мэрии Ярославля ВКонтакте**

Ежедневно в 8 часов утра зарядку в онлайн-эфире проводят спортсмены и тренеры спортивных школ Ярославля. Первое занятие прошло под руководством тренера Светланы Ланцовой, второе провел мастер спорта по боксу Вардан Кешинян, третье – заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта по плаванию Елена Аргунова.

В воскресенье вместе с ярославцами зарядкой занималась тренер 1-й категории по спор-

тивной акробатике и художественной гимнастике МУ СШОР № 8 имени В.Г. Беляикова Полина Доронина.

На этой неделе занятия уже провели тренер по гандболу МУ СШОР № 9 Анна Фролова и тренер высшей категории МУ ЦФКиС «Молния» Ольга Сабурова.

Сегодня, 15 апреля, зарядку проведет мастер спорта по спортивной акробатике Петр Фелисов.

Присоединяйтесь!

Анна СВЕТЛОВА