Как найти время для физической активности на праздниках и чем заняться?

Самое приятное- это предвкушение. Когда осталось не так много рабочих дней до Нового года, каждый мечтает о каникулах как о манне небесной. Кажется, что за это время успеешь сделать все, на что раньше не хватало времени. А отоспаться сможешь на всю оставшуюся жизнь.

 – Любые праздники, в том числе и новогодние, они более длительные, чем другие,, поэтому приводят к нарушению режима . Не так просто пережить походы в гости, встречи с друзьями, корпоративы и остаться в хорошей физической форме. Тем, кто весь год - правильно питался - не переедал, соблюдал часы приема пищи, считал калории, старательно посещал тренажерный зал, в каникулы - это сделать труднее. Появляется много соблазнов, поэтому люди «запускают себя», – говорит врач по спортивной медицине областного центра общественного здоровья и медицинской профилактике Татьяна Лавриненко.

 И все - таки постарайтесь провести Новый год в активном отдыхе. Сходить с семьей на каток, погулять в парке, если есть возможность, покататься на лыжах. Праздники способствуют разгрузке нервной системы, человек больше отдыхает, спит, ходит в кино, на концерты, участвует в новогодних гуляниях вокруг елки. Больше двигайтесь, если вам пришлось плотно покушать, ведь пешие прогулки тоже хороши для физической активности, наслаждайтесь ими.

 Если есть возможность в выходные дни попасть в тренажерный зал, бассейн то воспользуйтесь ею. У вас много свободного времени, не надо подстраиваться под рабочий график, забирать детей со школы или сада.

 – Если вы регулярно тренируетесь, значит можете продолжить свои тренировки по плану. Если же вы прервали их на 5-7 дней, то начинать входить в тренировочный режим надо постепенно, используя простые упражнения на все группы мышц: с низкой интенсивности, обязательно используя дыхательные упражнения, аэробную нагрузку. Возможно – это легкие пробежки от 5 до 10 минут в среднем темпе. Не забывайте о разминке: чтобы мышцы не болели на следующий день, надо хорошо их разогреть и размять. Она длится около 10-15 минут. В среднем тренировка должна быть по времени не более 45 минут. Не зацикливайтесь на мысли, что не потренировались и вам будет хуже от этого, или потренировались, но меньше, чем всегда. Ведь отрицательные эмоции тоже могут принести вред. Занимайтесь тог, когда есть желание и возможность, – считает врач.

Не забывайте, что чем дольше вы делаете перерыв, тем труднее войти в ритм тренировочного процесса. Организм теряет свои физические навыки. Для спортсменов тренировочный режим не нарушается, после 2-3 дней отдыха, они возвращаются к привычному графику тренировок, потому что - всегда должны находиться в хорошей физической форме.

Если любите танцевать, то сжечь калории поможет веселая, заводная музыка и хорошее настроение на любой праздничной площадке на свежем воздухе или помещении. И алкоголь здесь будет только помехой. Можно выпить лишнего, почувствовать себя второй Майей Плисецкой, а потом будет стыдно за все эти далеко не грациозные па.

 – Бывает, что на праздниках просыпается лень. Постарайтесь найти способы борьбы с ней. Коли одному это не по силам, подключайте родных, друзей и подруг. Не забывайте, что лень приводит к лишним килограммам и проблемам со здоровьем Будьте активными и позитивными. Не засиживайтесь у экранов телевизоров и сотовых телефонов. Выберите время для себя любимого или любимой. Если вы будете держать себя в форме, то у вас будет хорошее настроение и позитивные мысли и удача вам будет сопутствовать во всем и всегда, – уверена Татьяна Лавриненко.

.