

## Комплекс упражнений для борьбы со стрессом

Все мы сейчас проходим период адаптации к новым, неожиданным для нас условиям, а дистанционные методы обучения требуют повышенного внимания не только к вопросам самоорганизованности и ответственности, но и к эмоциональному и психологическому состоянию студента. Один из самых эффективных способов борьбы со стрессом – это физические нагрузки.

На официальном сайте НТГСПИ сотрудники управления воспитательной работы не раз предлагали вам комплексы упражнений, которые помогли бы справиться со стрессами и сохранить свое здоровье в период самоизоляции. Если невозможно выйти на улицу, ходите по квартире, делайте зарядку, освоите самомассаж – даже простые похлопывания и поглаживания будут эффективны. Если позволяет физическое состояние, танцуйте, и обязательно под любимую музыку.

Мы предлагаем несколько **правил, которые помогут вам справиться со стрессом:**

- 1. Позволить себе прожить стресс.*
- 2. Фильтровать общение и источники информации.*
- 3. Переключить деятельность.*
- 4. Вспомнить о хобби и о том, что доставляет удовольствие.*
- 5. Больше общаться с близкими и делиться своими эмоциями.*
- 6. Вести здоровый образ жизни, обращать внимание на свое физическое состояние.*

В настоящее время доступ посетителей в фитнес-клубы, бассейны и студии танцев закрыт. Те, кто привык регулярно ходить в спортзал и бегать по утрам, из-за карантина лишились такой возможности. В домашних условиях доступна масса упражнений даже при отсутствии оборудования. А при его наличии (гантели, гири, турник, эспандеры, кардиотренажер, степ-платформа, скакалка) выбор просто фантастический. Помните, что некоторые упражнения для домашних тренировок требуют времени на освоение. Тот факт, что упражнение не получилось сразу, говорит лишь о том, что у Вас пока недостаточен уровень развития физических качеств: гибкости, выносливости, силы, координации. Научившись выполнять наиболее трудные для Вас упражнения, Вы сделаете большой шаг вперед в своем физическом и психофизиологическом развитии. Ведь даже обычные физические упражнения очень серьезно развивают связь мозг – мышцы, улучшают систему кровообращения и вообще стимулируют массу систем и органов, от слаженной работы которых зависит буквально все в Вашей жизни.

**Запомните первое правило:** упражнения должны быть удобными. Если Вам неудобно выполнять упражнение, значит, Вы выполняете его неправильно. Вникайте в суть, читайте описание упражнения, не ограничивайтесь только просмотром картинок. Тогда Вы получите гораздо больше пользы от выполнения простых домашних упражнений.

Упражнения следует выполнять плавно, без резких движений. Но и не слишком медленно. Должен быть естественный темп. Например, на подъем тела или конечностей тратьте 1–2 секунды, а на опускание – около 2 секунд. И не делайте задержек в промежуточных положениях (в исходном и конечном).

При выполнении упражнений необходимо правильно дышать. Обращайте на это самое пристальное внимание! К каждому упражнению дается описание с правилами дыхания.

Почти любое упражнение со своим весом можно усложнить, взяв в руки небольшие гантели, нацепив на ноги утяжелители или надев утяжеляющий жилет. Но усложнять упражнения нужно лишь тогда, когда Вы легко справляетесь с их стандартной формой – без дополнительного веса.

Некоторые упражнения со своим весом можно объединять в один подход. Например, упражнения на пресс можно выполнять последовательно без отдыха. Это значительно увеличит их эффективность. Пресс быстрее станет рельефным и мускулистым. Если же объединять такие упражнения, как приседания и отжимания, то это будет иметь мощный эффект для похудения и улучшения общей физической подготовленности.

Каждое упражнение необходимо выполнить в 2–3 подходах по 15 и более раз. Меньший объем нагрузок, как правило, не дает заметных результатов. Между подходами отдыхайте до полного восстановления дыхания.

Итак, **наш список упражнений для дома.**

### **1. Отжимания**

Отжимания от пола развивают мышцы груди, трицепсы, дельтовидные мышцы, мышцы пресса и бедер. Во время его выполнения активно работает все тело и отлично формируется общая координация крупных мышц тела. Если Вы способны отжаться более 25 раз, это еще и отличное упражнение на выносливость! Удобство и польза отжиманий от пола зависят от правильной постановки рук. Их необходимо ставить широко, на 80–90 см. Иначе отжимания превращаются в неудобное мучительное испытание. Большинство людей, которые, по их словам, не умеют или не любят отжиматься, делают их неправильно.

**Выполнение:** руки на ширине 80–90 см. Тело на одной линии с ногами. Плавно сгибаем руки в локтях, пока не коснемся пола грудью. Затем энергично разгибаем руки и возвращаемся в исходное положение. При сгибании рук делаем вдох, при разгибании – выдох. Выполните 2–3 подхода по 5–25 отжиманий в каждом в зависимости от уровня подготовки.

Многим девушкам или женщинам отжиматься обычным классическим способом трудно. Не беда! Существует несколько вариантов облегченных отжиманий, прекрасно подходящих женщинам. Например, отжимания с коленей. Этот вариант отжиманий намного проще. Главное – не забудьте подложить под колени свернутое в несколько раз полотенце, чтобы было комфортно. И руки ставьте правильно: на ширину 80–90 см.

## 2. Приседания

Приседания – это еще одно крайне популярное упражнение для дома, выполняемое со своим весом или с дополнительной нагрузкой. Приседания – одно из самых полезных и эффективных упражнений для укрепления спины, улучшения формы ног и ягодиц, развития выносливости, похудения и улучшения гибкости.

**Выполнение:** начинать упражнение нужно не со сгибания ног, а с отведения таза назад и прогиба в области поясницы. Вам необходимо встать прямо. Ноги на ширине плеч или немного шире. Носки ног слегка развели в стороны. Немного подали таз назад, а тело немного наклонили вперед. И уже после этого начинаем сгибать ноги в коленях. Важно также прогнуться в пояснице, чтобы в нижней части спины сохранялась естественная арка. Поясница не должна округляться ни в коем случае! Колени не выходят за воображаемую линию, проведенную вертикально из носков ног. Регулируйте это путем отведения таза назад дальше и более сильным наклоном тела вперед. Приседать нужно, по возможности, глубоко. Постарайтесь, чтобы в нижней точке бедра оказались хотя бы близко к положению, параллельному полу. После этого энергично разогните ноги и встаньте в исходное положение. А теперь о работе рук. Самые эффективные приседания – с подъемом рук вверх над головой. Именно этот вариант приседаний предъявляет максимальные требования к силе и выносливости мышц спины и к Вашей гибкости. Но Вы можете приседать и с другими положениями рук: руки вперед, руки за голову, руки перед собой и т. .

При выполнении приседаний дышите так: сгибание ног – глубокий вдох, разгибание ног – выдох. Выполните не менее 2–3 подходов приседаний по 10–50 повторений (учитывайте свой уровень физической подготовленности).

Вы можете нанести вред коленным суставам, если приседания будете выполнять, например, вот так:



*!!! Этот вариант приседаний неправильный, он убьет колени за пару тренировок.*

### 3. Выпады назад

Выпады отлично развивают равновесие и координацию движений. Абсолютно каждый человек, который впервые делает такие выпады, испытывает «качку» и потерю равновесия. Упражнение «Выпады» отлично прокачает мышцы бедер и ягодиц, поможет улучшить гибкость и подвижность суставов.

**Выполнение:** Стоим прямо. Руки на поясе или немного разведены в стороны, если трудно держать равновесие. Делаем широкий шаг назад левой ногой, одновременно сгибая правую ногу в колене. Опускаемся как можно ниже. Затем энергично возвращаемся в исходное положение стоя. Далее делаем широкий шаг назад правой ногой, одновременно сгибая левую ногу и т. д. Важно постараться, чтобы основной вес всегда приходился на «переднюю» ногу. Таким образом, выполняйте поочередные выпады, пока не наберете нужное количество повторений. Обычно достаточно двух подходов из 20–30 повторений (необходимо учитывать свой уровень физической подготовленности). При этом на каждую ногу приходится половина из этого числа. Дыхание: при выпаде делайте глубокий вдох, при возвращении в исходное положение – выдох.

### 4. Тяга Кинга

Это упражнение – одно из лучших для развития мышц ног и ягодиц. В фитнесе оно считается аналогом упражнения **становая тяга**. Но в условиях домашних тренировок, когда нет возможности использовать тяжелую штангу, тяга Кинга очень ценная альтернатива.

**Выполнение:** Встаем прямо. Правую ногу отставляем назад, касаясь ее носком пола. Эта нога помогает держать равновесие, но не должна нести какую-либо существенную нагрузку. Центр тяжести переносим на левую ногу. Затем одновременно наклоняемся вперед и сгибаем ноги в коленях. Стараемся дотянуться до пола пальцами рук. Коснувшись пола пальцами, выполните обратное движение и мощно разогните левую ногу, распрямите тело. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10–15 раз (*учитывать уровень физической подготовленности*). Затем измените положение ног и выполните столько же повторений для правой ноги.

### 5. Наклоны вперед

Это еще одно упражнение для домашних тренировок. Необходимо делать наклоны исключительно за счет работы тазобедренных суставов, а не за счет сгибания позвоночника. Наклоны вперед замечательно развивают гибкость и укрепляют мышцы спины. Кроме этого, наклоны с дополнительной нагрузкой отлично развивают мышцы задней части бедер и мышцы ягодиц.

**Выполнение:** Встаем прямо. Ноги на ширине плеч или шире. Начинайте наклон с отведения таза назад и напряжения нижней части спины – поясницы. Она должна быть прогнута до положения естественной арки – лордоза. Далее аккуратно и довольно быстро наклонитесь, стараясь дотянуться руками до пола. Ноги можно немного сгибать в коленях. Регулярное выполнение наклонов постепенно увеличит Вашу гибкость, заодно решив массу проблем с осанкой и позвоночником. Наклонившись

насколько это для Вас возможно, остановитесь. На мгновение задержитесь в этом положении. Почувствуйте, как натянулись мышцы в области под коленями и в задней части бедер. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 2–3 подхода по 10–15 раз (в зависимости от уровня физической подготовленности). При выполнении наклонов дышите так: при наклоне делайте вдох, при разгибании – выдох.

#### **6. Ягодичный мостик**

Ягодичный мостик – это одно из лучших домашних упражнений для мышц ягодиц и укрепления спины.

**Выполнение:** Ложимся на спортивный коврик. Сгибаем ноги в коленях до угла в 90 градусов. Расстояние между стопами от 0 до 60 см, как удобнее. Руки кладем на низ живота. Поднимаем и опускаем таз. При этом ощущаем, как сокращаются мышцы задней части бедер и ягодицы. Упражнение нужно выполнить в 2–3 подходах из 10–15 повторений (*учитывать уровень физической подготовленности*). При подъеме таза делайте выдох, при опускании – вдох.

#### **7. Упражнение «Ситап»**

Упражнение «Ситап» является одним из лучших для мышц пресса. С этим упражнением могут справиться даже самые неспортивные люди.

**Выполнение:** Ложитесь на спортивный коврик. Согните ноги в коленях. Между стопами около 60–70 см. Руки вытяните в сторону головы. Энергично потянитесь руками в сторону ног и тут же поднимите тело, чтобы оказаться в положении сидя. Затем плавно вернитесь в исходное положение лежа. При подъеме тела делайте выдох, при возвращении в положение лежа – вдох.

#### **8. Упражнение «Планка»**

Есть несколько разных вариантов упражнения «Планка». Это статические упражнения, суть которых сводится к удержанию тела в определенной позе. Это очень эффективно для укрепления мышц живота, спины, талии. При выполнении таких упражнений важно дышать спокойно и ритмично, без задержек. Статика – это очень удобная разновидность упражнений для дома, так как для них не требуется никакого оборудования и дополнительного места.

**Выполнение:** необходимо принять положение «упор лежа на предплечье». Вы удерживаете тело, опираясь лишь на носки ног и предплечья. Необходимо простоять так не менее 30–60 секунд.

#### **9. Упражнение «Лодочка»**

Это отличное упражнение для хорошей осанки для укрепления мышц спины вдоль позвоночника. Выполняйте его не чаще 2–3 раз в неделю, так как мышцы поясницы довольно долго восстанавливаются, и в них может накопиться ненужное напряжение.

**Выполнение:** ложимся на коврик лицом вниз. Руки вытягиваем в сторону головы. Приподнимаем руки, тело и ноги над полом. Приподняли, задержались на секунду, плавно опустили. Повторяем не менее 10–15 раз (*учитывать уровень физической подготовленности*). Если выполнять этот вариант упражнения трудно, руки можно вытянуть вдоль тела, прижав

ладони к бедрам. Или же можно развести руки в стороны (самолетиком). При подъеме тела и ног делайте вдох, при опускании – выдох.

### **10. Прыжки руки вверх**

Это хорошее прыжковое упражнение, развивающее мышцы ног и тренирующее сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнение также хорошо развивает координацию движений и вызывает заметное повышение пульса. Обязательно выполняйте прыжки в хорошей спортивной обуви! За один раз можно выполнить 30–50 и более прыжков. Стоит повторить это в 2–3 подходах. Дыхание – произвольное, ритмичное.

### **Как пользоваться предлагаемыми упражнениями?**

Выберите 5–7 упражнений из нашего списка и выполняйте их 3–4 раза в неделю по 2–3 подхода каждое. Старайтесь постепенно повышать количество повторений в каждом подходе. Через месяц замените некоторые упражнения другими, а старые переставьте местами, и продолжайте занятия.

### **Мы вместе справимся!**

Управление воспитательной работы НТГСПИ