

Несколько советов от центра тестирования комплекса ГТО как вернуться в физкультурно-спортивный режим после праздников.

Каникулы и праздники конечно же изменили привычный режим дня и принесли с собой не только радости праздников, но и набранные килограммы веса и потерю спортивной формы. Сразу скажем, что во время праздников нужно было тренироваться хотя бы по 10-15 минут в день, чем вообще забрасывать любую активность на выходных. Но если уж это случилось, то будем разбираться, как вернуться в физкультурно-спортивный режим.

- Разгрузка. После новогодних излишеств организм перегружен и нуждается в очищении. Соблюдайте питьевой режим - пейте 1,5 - 2 литра чистой воды в день. Ешьте больше овощей и фруктов.

- Нужно наладить режим дня. Под режимом дня подразумевается привычный для вас распорядок сна и бодрствования.

- Тренировки. Начинайте с занятий в спокойном темпе: легкое кардио, небольшие веса в зале и свободное плавание в бассейне. Дело в том, что попытки сразу нагрузить себя по принципу "чем больше, тем лучше", приведут к разочарованию: одышка, слабость, возможно, легкие боли в суставах или позвоночнике. Организм нужно постепенно вводить в тренировочный ритм.

Выберите стандартный комплекс из приседаний, отжиманий, скручиваний на пресс и планки. Делайте количество повторений минимум на 20-30% меньше, чем делали до праздников. Постепенно увеличивайте нагрузку. В таком режиме необходимо тренировать 2-3 недели.

Советы в фоторепортаже.

## Больших побед в Новом году!!!



