



Зарядка на свежем воздухе

Ничто так не укрепляет организм и не поднимает настроение, как занятия спортом. Для тренировок существует много мест, в зависимости от вида спорта, которым вы решили заниматься. Однако наиболее эффективными и полезными являются тренировки на свежем воздухе особенно в условиях распространения инфекции COVID-19. Физические упражнения на улице повышают общий тонус и выносливость, дарят

ощущения прилива сил, снижают напряженность, обеспечивают полноценный здоровый сон, способствуют нормализации обмена веществ, а также заряжают оптимизмом.

Фитнес на свежем воздухе гораздо полезнее, чем в квартире или в спортивном зале, главное – выбрать наиболее подходящее для тренировок место. Им может стать городской парк, сквер, собственный двор, набережная, детская площадка, спортивная площадка близлежащей школы или открытый для общественного пользования стадион.

При выборе места для занятий рекомендуем избегать близости оживленных городских магистралей и мест скопления автомобильного транспорта (парковки, автозаправочные станции и т.д.). Помните о том, что продолжительное и частое нахождение вблизи них может привести к сильной головной боли, головокружению, а также нанести значительный вред дыхательной системе организма, что повышает риск развития астмы, бронхита и эмфиземы.

Оптимальным временем для тренировок на свежем воздухе является раннее утро и вечерние часы, а также после дождя, когда уровни выхлопных газов в воздухе понижаются.

Занимайтесь спортом в безопасных местах и тогда Вы гарантированно принесете пользу своему организму!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.