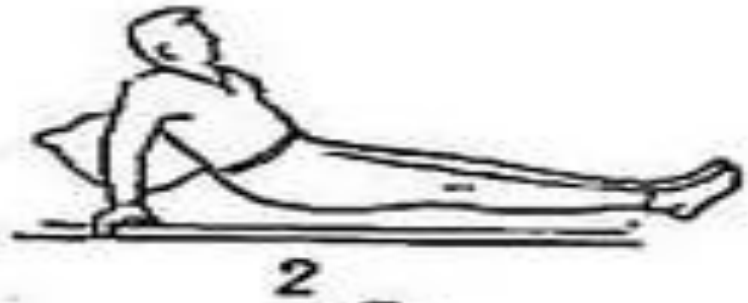


ФИЗИКАЛЫҚ
ЖАТТЫҒУЛАР ТҮРЛЕРІ



- Күнделікті өміріңізге кішірігім қарқындылық қосу арқылы, сіз қазірден бастап деніңіздің сау екендігін сезінуіңізге болады. Егер қарқынды жаттығулар құрылымына дайын болмасаңыз, жеңіл қимылдардан бастаңыз. Мысалы, кешкі уақыттарда бір сағат бойына таза ауада серуендеуді дағдыға айналдырыңыз, бұл көптеген калория мөлшерінің азаюына септігін тигізеді.



- Ең алдымен теледидарды сөндіріңіз. Аптасына бір рет көгілдір экраннан алыс кетіп, физикалық жүктемелерге барыңызды салыңыз. Отбасыңызбен бірге белсенді ойындар ойнап, серуендеңіз. Диванда арқаны кеңге салып жатқаннан гөрі, кез-келген қимылдың пайдасы орасан екенін жадыңызда сақтаңыз.

1



Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки опущены вниз.

Как делать? Поочередно поднимайте руки. Вверх на вдохе, вниз – на выдохе.

Подходы: 5 раз каждую руку.

2

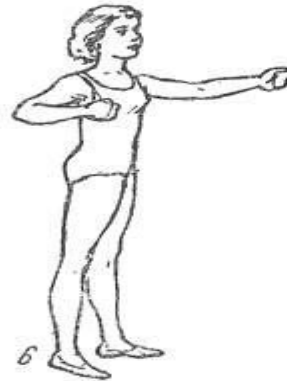
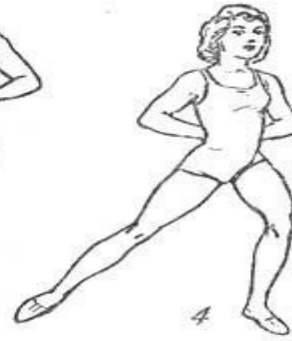
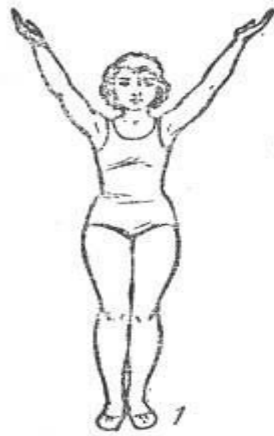


Исходное положение: стоя, ноги вместе.

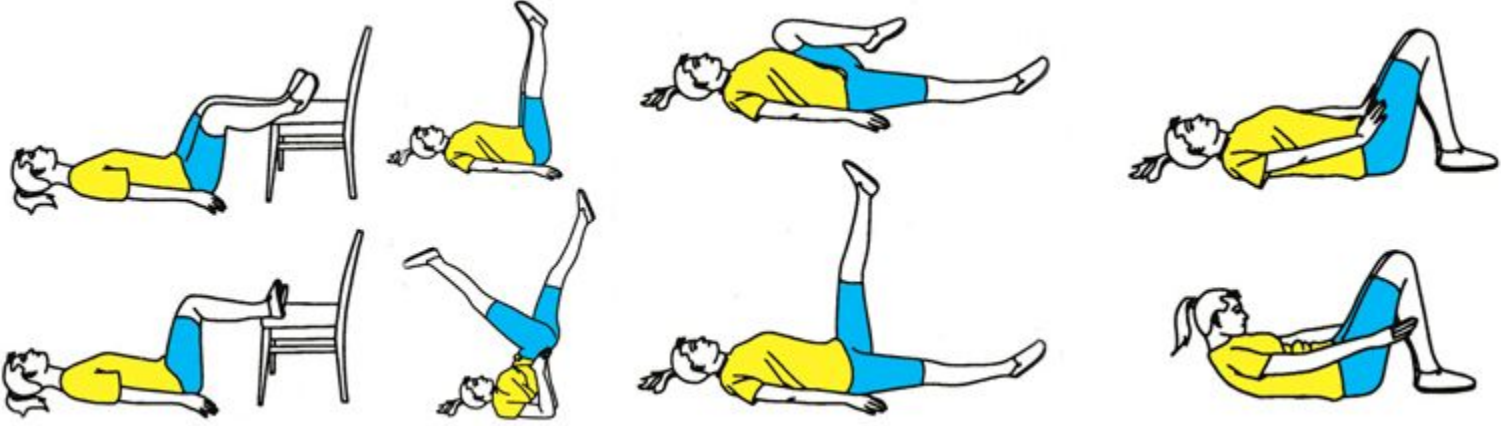
Как делать? Поднимите руки параллельно полу на ширине плеч и согните их в локтях. Руками делайте круговые движения.

Подходы: 5 раз по часовой стрелке, и 5 раз – против.

- Көп жүруге тырысыңыз. Әсіресе жаяу жүріске көп уақыт бөлген абзал. Ол мейлі үйіңіздің маңында болсын, итпен серуен болсын, не дүкенге бару болсын. Егер сіздің үйде жүгіретін жол болса ереже бойынша жұмысқа бет алмас бұрын жаттығу жолында 5 минут уақытыңызды өткізуге тырысыңыз.
- Үйдің міндетті шаруаларын орындаңыз. Жыл мезгілдеріне сай ауладағы қарды күреу, бақшада жұмыс істеу, бөлмені сыпыру, жапырақтарды жинап, өзіңізге қажетті жұмыстарды атқару жеткілікті. Осы жұмыс түрлері аса күш-қуатты қажет етпегенімен, олар сіздің қимылдарыңызға серпін беріп, үйіңізде тазалық орнатуға көмектеседі.



- Телефонмен сөйлескенде де қозғалыста болуға тырысыңыз. Тіпті бұл кезде орындықта отырмауға тырысыңыз. Мысалы, орныңыздан түрегеліп шаң сүртсеңіз болады. Бұл қозғалыста болудың бірден-бір түрі.



- Күнделікті белсенділігіңізді бақылауда ұстаңыз. Бір күн бойы денеге түсетін физикалық жүктемелердің тізімін жасаңыз. Егер күннің едәуір бөлігін бір орыннан тапжылмай отыратыныңызға көзіңіз жетсе тағы бір тізім жасауға көшіңіз. Бұл тізімде қозғалысқа ықпалын тигізетін қосымша жаттығуларды қосыңыз. Мысалы, лифтпен жүрудің орнына баспалдақпен түсіп-көтерілуге көшіңіз.

- Салауатты өмір салтына ойысу едәуір өзгеріске әкеліп соқтырмауы тиіс. Негізінде маңызды өзгерістер көбінесе сорлатып жатады. Ал күш қолдануды немесе артық қуатты қажет етуден аулақ кішігірім өзгеріс енгізіп жатсаңыз нұр үстіне нұр. Сіз үшін бүгіннен бастап деніңіздің сау болғаны маңызды!

- Салауатты өмір салтын ұстанудың маңызды бөлігі - дұрыс тамақтану.
- Бір күн бойына жемістерді барынша көп жеңіз. Салаттар пен жемістерді ботқаға қосып жеңіз.

- Көкөністерді көбірек жеген дұрыс. Оны кез-келген уақытта қажеттілігіңізге пайдаланыңыз. Бутербродқа қызанақ қосу, пиццаға бұрыш қосу, макарондарға тұздықпен бірге қосымша көкөністер араластыру секілді. Туралған немесе мұздатылған көкөністерді тіске басар ретінде дайындауды дағдыға айналдырыңыз.

- Назарларыңызға
рахмет