



Здравейте студенти!

Във връзка със създалата се карантинна обстановка Ви обръщаме внимание на факта, че физическата активност доказано е най-доброто средство за повишаване на съпротивителните сили на организма, понижаване нивата на стрес и депресия и допринася да се чувстваме добре и жизнеспособни.

За здрави хора на възраст между 18 и 65 години, СЗО (Световна Здравна Организация) препоръчва да се извършва най-малко 30 минути умерено интензивна физическа дейност 5 пъти седмично; или най-малко 20 минути силно интензивна физическа дейност 3 пъти седмично. Необходимото количество физическа дейност може да се натрупва на части от поне 10 минути и също така може да се състои от съчетание от умерено и силно интензивни периоди. Трябва да се добавят и упражнения за повишаване на мускулната сила и издръжливост, както и за гъвкавост 2—3 пъти седмично.

Поради невъзможността да провеждаме спортните занимания в залите, ще ги пренесем вкъщи!

Когато спортувате отворете широко прозорците и вземете всички мерки да избегнете травми:

- ✓ носете комфортни еластични дрехи и подходящи за спорт обувки;
- ✓ за да избегнете подхлъзване и/или падане, което може да доведе до усукване, изкълчване и др, се уверете, че подът не е хлъзгав или мокър;
- ✓ уверете се, че около вас няма остри ъгли или предмети;
- ✓ преди и след всяко физическо натоварване трябва да направите упражнения за разтягане.
- ✓

Епикът на Департамента по спорт
Ви желае приятно спортуване
в домашни условия!