**Фитнес дома: как за время карантина остаться в хорошей физической форме**



**Продолжаем обучение в дистанционном формате, соблюдая режим самоизоляции. Вместе с тем, сидеть дома без активного движения становится все сложнее. Поэтому сегодня расскажем вам как заниматься спортом в домашних условиях и поделимся полезными ресурсами, которые помогут оставаться в хорошей физической форме.**

**Adidas** начали проводить ежедневные [прямые эфиры](https://www.instagram.com/adidasrussia/) в своем Instagram, где предлагают выполнять физические нагрузки разной интенсивности один раз в день. За расписанием тренировок можно следить в аккаунте компании.

**NikeTraining** – при­ло­же­ние для [смартфона](https://apps.apple.com/ru/app/nike-training-club/id301521403), в ко­то­ром мож­но ставить себе цели, под­би­рать упраж­не­ния лю­бо­го уров­ня слож­но­сти и по­лу­чать со­ве­ты от тре­не­ров. Пользователи могут варьировать уровни физической нагрузки: лег­кое кар­дио, йога или упраж­не­ния на вы­нос­ли­вость. В неко­то­рых слу­ча­ях по­на­до­бят­ся ган­те­ли, но дома их могут заменить книги или любимый домашний питомец.

**Джо Уикс** (TheBodyCoach) – тре­нер, спе­ци­а­ли­зи­ру­ю­щий­ся на вы­со­ко­ин­тен­сив­ных ин­тер­валь­ных упраж­не­ни­ях, которые можно посмотреть на его Youtube-канале. Сейчас Джо делится своими «карантинными» утренними [тренировками](http://www.youtube.com/user/thebodycoach1/videos). Вы можете заниматься спортом по методике Джо Уикса вместе со своими дедушками и бабушками, специально для них у тренера разработана система тренировок, которая учитывает возрастные особенности пожилых людей.

Фитнес-клубы также активно проводят тренировки в своих социальных сетях. **WorldClass** ежедневно организует со своими подписчиками по четыре [тренировки в онлайн формате](https://www.instagram.com/worldclassclubs/) в своем Instagram. Сеть фитнес-клубов пред­ла­га­ет за­ня­тия по са­мым раз­нообразным ви­дам спор­та: от зум­бы и пи­ла­те­са до саль­сы и функ­ци­о­наль­ных тре­ни­ро­вок. Помимо этого, тренироваться вместе с WorldClass можно и при помощи видео на [Youtube-ка­на­ле](https://www.youtube.com/user/WorldClassRussia) фитнес-клуба. Рас­пи­са­ние обыч­но из­вест­но за день, так что вы мо­же­те распланировать свой день.

Нельзя обойти вниманием йогу в домашних условиях. Видео-тренировки по йоге можно посмотреть на канале **«**[**Йога с Эд­ри­ен**](https://www.youtube.com/user/yogawithadriene)**»**. У Эдриен есть упраж­не­ния на лю­бой слу­чай жиз­ни и для всех уров­ней слож­но­сти. Главная цель Эдриен – сде­лать йогу при­ят­ной, ин­клю­зив­ной и в ито­ге по­мочь «най­ти то, что нра­вит­ся».

Альтернативным решением для веселого времяпрепровождения могут стать домашние «прогулки по дому» в виде видео-тренировок для домашней ходьбы на канале **«[Walk at home by Leslie Sansone](https://www.youtube.com/user/walkathomemedia%22%20%5Ct%20%22_blank)»**. Такие тренировки – это отличная возможность на время дистанционного обучения заменить привычные поездки до учебы и обратно.

А если вы не представляете свою жизнь без танцев, то предложение от команды школы [**PRО­ТАН­ЦЫ**](https://www.instagram.com/tancy.pro/) вам точно придется по душе. Ежедневно учителя школы показывают различные танцевальные движения, которые точно помогут вам быть в центре внимания на «послекарантинной» вечеринке. Основные направления обучения в школе – это хип-хоп, вог и джаз-фанк, поэтому вы точно сможете найти то направление, которое будет вам интересно начать изучать прямо сейчас.