

Советы

# Движение – жизнь

## Как выбрать время для занятий спортом и фитнесом



**То, что фитнес полезен для физического и эмоционального здоровья, – прописная истина. Однако это не означает, что заниматься спортом с одинаковой пользой можно в любое время суток.**

Для каких-то тренировок лучше подходят утренние часы, а какие-то будут более эффективны вечером. Конечно, универсального «рецепта» нет, и в первую очередь лучше прислушиваться к своим биологическим часам. Однако, исходя из практики, фитнес-тренеры всё же могут назвать те тренировки, которые дают более или менее успешный результат в то или иное время суток. Как выбрать время для занятий спортом, рассказали эксперты Gold's Gym.

### Утренний фитнес

Многие любители спорта не мыслят свой день без утренней пробежки или хотя бы нескольких асан йоги на восходе солнца. Но стоит помнить, что сразу после пробуждения температура тела человека несколько ниже нормы, то есть кровоток замедлен и для «разогрева» мышц потребуются больше времени, чем днём. Не стоит планировать на утро силовые тренировки, а также те, которые связаны с риском получить травму связок (например, футбол). И, конечно, перед занятием необходимо сделать растяжку и разминку.

*Виды спорта, которыми лучше всего заниматься утром:*

- Бег на местности или на дорожке в зале. «Классика жанра», тем не менее, не теряющая своей актуальности.
- Велоспорт. Поездка на работу на велосипеде – отличная тренировка и дополнительное удовольствие.

- Плавание. Небольшой утренний «заплыв» способен зарядить энергией на весь день.

- Йога. Специальный комплекс «Приветствие солнцу» – это и физическая нагрузка и позитивный настрой.

- Бадминтон, сквош. Занятие на свежем воздухе или в фитнес-клубе поможет «разогреть» тело и подготовить его к трудовому дню.

### Тренировки в обед

Для тех, кто не может рано вставать по утрам и занят по вечерам, тренеры предлагают свой фитнес-план. Спорт в обеденное время очень эффективен, так как в период с 10.00 до 14.00 в организме повышается адреналин и температура, мышцы готовы к интенсивной работе. Также в первой половине суток (но не с самого утра) рекомендуют заниматься боевыми искусствами – они требуют концентрации, которая особенно выражена с 12.00 до 14.00. Поэтому можете смело брать ланч-фитнес вместо сэндвичей на обед.

*Лучшие дневные тренировки, которыми можно заняться даже в обеденный перерыв:*

- Карате, тай-бо, тхэквондо. «Переключить» мозг и напрячь тело, а затем вернуться к работе – что может быть лучше?

- Аквааэробика. Водные тренировки полезны в любое время дня, а такие программы, как, например, Aqua Zumba, длятся меньше часа, и можно успеть потренироваться во время обеда на работе.

- BodyPump. На групповую тренировку со штангой под бодрящую музыку можно ходить целым офисом – это полезно и весело.

- Боди-балет – сочетание аэробики и балета поможет не забывать об осанке на протяжении рабочего дня.

### Вечерние занятия

Оптимальное время для тренировок вечером – с 16.00 до 19.00. В это время стоит посещать тренажёрный зал, заниматься силовыми дисциплинами. А вот после 19.00, когда активность организма снова снижается и он готовится ко сну (температура постепенно понижается), нужно уделять внимание «расслабляющим» видам фитнеса – йоге, к примеру. Те, кто предпочитает бегать по вечерам, должны быть осторожны – риск травмы возрастает.

*Эффективные вечерние тренировки:*

- Силовые нагрузки в зале. Ранним вечером, когда тело ещё не исчерпало дневной запас энергии, самое время «загрузиться железом».

- Бег трусцой, спортивная ходьба. Ходьба – хорошая альтернатива бегу, не менее полезная, но более безопасная.

- Пилатес, йога. Комплекс упражнений для растяжки и обретения гармонии с телом будет приятной «прелюдией» к ночному отдыху.

- Танцевальные программы – возможность провести время не только с пользой, но и с удовольствием.

Подбор тренировок, подходящих именно для вас, сугубо индивидуален. Здесь нужно учитывать ваши личные пристрастия в спорте, физические особенности организма, распорядок дня и желаемые результаты. Фитнес-тренеры помогут подобрать подходящие тренировки, выбрать оптимальное время суток для занятий спортом, составить график тренировок и проконсультируют по составлению меню правильного питания.



## В марте отмечают юбилейные даты

Анатолий Максимович БАЛЫКОВ, Надежда Петровна БАЛЫКОВА, Лидия Александровна БАХАРЕВА, Лидия Владимировна БОГОСЛОВСКАЯ, Полина Александровна ВИЗГАЛОВА, Равиль Нургалиевич ГАЛИМОВ, Финур Бадретдинович ГИМАЗДИНОВ, Лидия Алексеевна ГОЛИКОВА, Людмила Николаевна ГОНЧАРУК, Татьяна Алексеевна ДАНИЛОВА, Владимир Николаевич ДЕСЮКЕВИЧ, Нина Степановна ДУБИНКО, Александр Степанович ЕВЧЕНКО, Надежда Михайловна ЕМЕЛЬЯНЕНКО, Юрий Гаврилович ЕРМОЛАЕВ, Анатолий Терентьевич ЖЕЛЕЗНОВ, Валентина Степановна ЖЕМЧУЕВА, Евдокия Николаевна ЗОРКИНА, Василий Михайлович КРОТКОВ, Александр Викторович ЛЕЖНЕВ, Лидия Михайловна ЛУЗГАРЕВА, Иван Петрович МАЗУР, Ольга Владиславовна МАЛЫХИНА, Ирина Борисовна МАРЬЯНИНОВА, Анатолий Васильевич МОРЫЛЕВ, Альфия МУХАМЕТШИНА, Шамсихаят Хаматуровна МУХАМЕТШИНА, Геннадий Иванович НАСЛЕДОВ, Анастасия Ильинична НИКОЛАЕВА, Дарья Захаровна НИКУЛИНА, Александр Васильевич ОЛЕЙНИКОВ, Александра Алексеевна ПЕРЕХОДЧЕНКО, Владимир Константинович ПЕСТРЯКОВ, Елизавета Филипповна ПИНЮДИНА, Валентина Петровна РОМАНОВА, Зиганья Хаметовна САЙФУЛЛИНА, Филипп Павлович СЕЛИВЕРСТОВ, Лидия Алексеевна СИКАЧЕНКО, Раиса Даниловна СМОЛЪЯКОВА, Петр Филиппович СУВОРОВ, Таскира Гибазовна ТАШТИМЕРОВА, Михаил Марьянович ТИХАН, Владимир Иванович ТОНКОНОГОВ, Евгения Николаевна УЗЛОВА, Лидия Михайловна УРЯДОВА, Екатерина Яковлевна ФОМИНА, Рудольф Анатольевич ФРОЛОВ, Вера Александровна ХРЕБИНА, Валентина Геннадьевна ЧЕРКАСОВА, Евдокия Павловна ЧЕРКАСОВА, Нина Георгиевна ЧЕРНОВА, Юрий Андреевич ЧУНИН, Нина Алексеевна ШОХИНА.

*Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!*

Администрация, профком и совет ветеранов  
ОАО «Метизно-калывочный завод «ММК-МЕТИЗ»



## Поздравляем!

труженицу тыла Нину Ивановну БОРОВИНСКУЮ – с днём рождения!

*Желаем здоровья, внимания родных и близких.*

Администрация, профком паросилового цеха

Юрия Тихоновича ДЫКИНА, Светлану Федоровну ГУЩИНУ, Танзило Бареевну ТЕРЕХИНУ, Виктора Григорьевича ПЕТРАНОВА, Гумара САЕТХАНОВА, Михаила Николаевича ЧЕТВЕРТНЕВА, Марию Семеновну КАРП, Юрия Александровича ПУРТОВА, Анатолия Адольфовича МАТЯЩУК – с юбилеем!

*Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта! Пусть вас окружают близкие и любящие люди.*

Администрация, профком и совет ветеранов КХП ПАО «ММК»

Виктора Тимофеевича КУЛАКОВСКОГО, Владимира Петровича ПУЧКОВА, Евгения Ивановича СИЛЬЧЕНКО, Наталью Петровну МАРКОВУ, Евгения Анатольевича АБРАМОВА, Римму Мубаракловну АИТОВУ, Леонида Николаевича БАСАЛАЕВА, Валентину Ивановну ВАЛИТОВУ, Людмилу Петровну ВЕДЕШИНУ, Альбину Петровну ГАЖОНОВУ, Валентину Михайловну ГОРБУНОВУ, Александра Ивановича ГУБАРЕВА, Татьяну Геннадьевну ДАВЫДОВУ, Александра Михайловича ЖУРАВЛЕВА, Ольгу Владимировну ИВАНОВУ, Светлану Григорьевну ИЗЪЯВЛЕВУ, Римму Бикьяновну КАДЫРГУЛОВУ, Людмилу Григорьевну КАРИХ, Людмилу Валерьевну Румянцеву, Марию Алексеевну ТИХОНОВСКУЮ, Татьяну Васильевну ТКАЛЕНКО, Галину Ивановну УШАНОВУ, Надежду Владимировну ХМЕЛЕВСКУЮ, Нину Федоровну ЧИЧКАНОВУ, Нину Федоровну ЧУРИНУ, Марину Леонидовну ШЕНЦОВУ, Минуру Зайнуллинну ЗАЙНУЛИНУ, Евдокию Георгиевну БАРАНОВУ, Марию Ивановну БАХМИСТЕРОВУ, Нину Николаевну ДАДАЖОНОВУ, Галину Владимировну ПАНАСЮК, Марию Алексеевну СТУПИНУ, Татьяну Дмитриевну ГРИГОРЬЕВУ, Татьяну Ивановну ЛИТВИНОВУ, Веру Егоровну ПОЛЕЖАЕВУ, Галину Ивановну ШКИРМАН, Светлану Михайловну ГОЛИК – с юбилеем!

*Желаем крепкого здоровья, благополучия, оптимизма, семейного тепла и уюта, долгих лет жизни.*

Администрация, профком и совет ветеранов управления  
ПАО «ММК»

Объявления. Рубрики «Сниму», «Сдам», «Услуги», «Требуются» и др. на стр. 14

### Продам

\*Сад в «Строителе-3». Т. 8-904-947-24-77.

\*Однокомнатную. Т. 8-912-328-16-34.

\*Дом в п. Вятский. Т. 8-961-364-02-00.

\*Базу. Т. 8-909-747-54-69.

\*Срубы. Т. 8-908-936-32-41.

\*Песок, щебень, граншлак, отсев и др., от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

\*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доску от 3800 р./м<sup>3</sup>, металлопрокат от 25 р./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 150 р./м<sup>2</sup>. ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия) находятся в городе и на о. Банное. Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

\*Дрова. Т. 8-951-464-79-97.

\*Теплицы усиленные, парники. Т. 8-904-973-41-43.

\*Подгузники, памперсы (для взрослых). Т. 8-951-249-83-66.

\*Берёзовые дрова. Т. 29-00-37.

\*Лодку «Таймень» 270 НД-ТР 2018 г.в., 14000 р. Т. 8-906-852-08-13.

\*Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.

\*Дрова. Т. 8-968-116-07-77.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Большой дом в Верхнеуральске. Т. 8-982-339-47-51.

\*Сад в «Метизнике-2». Т. 8-904-309-82-44.

\*Холодильник LG. Т. 8-904-309-82-44.

\*Стенку. Т. 8-904-309-82-44.

\*Л/а «Хундай-35», пробег 16 т/км. Т. 8-952-516-31-61.

### Куплю

\*«ВАЗ». Т. 8-951-470-82-95.

\*Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины,

микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

\*Книги и библиотеки. Т. 8-919-116-24-63.

\*Автовыкуп. Т. 8-904-975-74-38.

\*Шины. Т. 8-963-479-38-78.

\*Музыкальные CD. Т. 8-909-092-58-32.

\*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

\*Ванну, дверь, батарею. Т. 29-00-37.

\*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

\*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

\*Автовыкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.