

Займитесь йогой и спортом

Готовить ужины и заниматься творчеством – это прекрасно, но постоянное пребывание ребенка в четырех стенах ведет к снижению физической активности, а затем и к унынию. Минут пятнадцать, а лучше тридцать делайте упражнения, которые можно найти в Instagram.

Тренер Кэсси Хо разработала «2-недельный план занятий в



карантине». Еще у нее есть тихая кардиотренировка, чтобы соседи не нервничали от того, как вы топаете и прыгаете. Знать английский необязательно, просто смотрите и повторяйте ее энергичные движения.

Также в YouTube есть разные семейные тренировки, которые подойдут и для младших детей. Длится

они около 10 минут.

Любители йоги могут скачать детское приложение Yoga for kids (от 3 лет). В нем собраны простые упражнения, которые помогут ребенку расслабить тело и снять зажатость. Кстати, йога способна не только снимать накопившийся стресс, но и улучшать их внимательность, память, мышление. В Англии известный фитнес-тренер Джо Уикс каждый день выходит в онлайн, чтобы провести зарядку для детей, вынужденных сидеть на карантине. Посмотрите, как позитивно он это делает! Ранее мы уже рассказывали [историю успеха Джо Уикса](#) – автора нескольких кулинарных книг со здоровыми рецептами, которые стали настоящими бестселлерами в Великобритании. Его более известный псевдоним **The Body Coach**. Предлагаем вам отличную подборку **коротких кардио-тренировок от Джо Уикса**, которые подойдут начинающим, а также тем, кому противопоказана ударная нагрузка.



Для тренировок по видео The Body Coach вам **не понадобится дополнительный инвентарь**. В основном программы выполняются по круговому принципу с небольшими интервалами отдыха между упражнениями и кругами. Занятия предлагаются без разминки и заминки, но их обязательно нужно выполнить отдельно:

- Разминка от Body Coach: <https://www.youtube.com/watch?v=iB0dJwAWdtQ>
- Заминка от Body Coach: <https://www.youtube.com/watch?v=RDsdplsAqK8>

Джо Уикс советует заниматься **ВИИТ-тренировками** 5-6 раз в неделю по 15-20 минут. Он уверен, что этого достаточно для обретения и поддержания отличной формы при условии правильного питания. В основном Джо предлагает интенсивные ударные тренировки для продвинутых, но есть у него также ряд низкоударных программ и программ для начинающих.