



## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ, ОЖИРЕНИИ ИЛИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- Физическая активность снижает массу тела, нормализует уровень глюкозы, уменьшает инсулинорезистентность, повышает сердечно-сосудистую выносливость.
- При выборе нагрузки учитывают возраст, сопутствующие заболевания, переносимость нагрузки, наличие осложнений ожирения или сахарного диабета.
- Длительные занятия (более 30 минут) приводят к использованию жира как источника энергии: важен акцент на продолжительности, а не на интенсивности занятий.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30 минут, постепенно до 60-90 минут.
- регулярность: 3 раза в неделю на фоне ежедневной активности (ходьба, прогулки).

### БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой обязателен прием пищи, чтобы избежать снижения глюкозы в крови
- при сахарном диабете 2 типа - наблюдение у эндокринолога и контроль глюкозы крови
- при наличии стенокардии или гипертонии нагрузки согласовать с кардиологом.

### Временные противопоказания для занятий

при сахарном диабете 2 типа:

- уровень глюкозы выше 13-16 ммоль/л
- артериальное давление выше 160/100 мм рт. ст.
- первые полгода после кровоизлияния или операций на глазах.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

[www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm](http://www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



**World Class**

## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность - 2-3 раза в неделю;
- продолжительность - 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки - от 10 до 60 минут;
- структура тренировки - разминка, основная часть, заминка
- интенсивность - низкая - 50-65%, умеренная - 65-75%, интенсивная - 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки - силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование - с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление - сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики - посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий - спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

**Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если** почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния - измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ  
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.  
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ  
[GNICPM.RU](http://GNICPM.RU)