



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА

- Физическая активность повышает минеральную плотность костей, улучшает качество мышц и соединительной ткани, уменьшает риск падений и переломов, повышает качество жизни.
- Рекомендовано сочетать аэробные и силовые тренировки (в том числе с нагрузкой веса собственного тела), добавлять упражнения на равновесия и баланс.
- Следует избегать ударных, осевых нагрузок на позвоночник (бег, прыжки), ротацию туловища, переразгибания в шейном или поясничном отделе позвоночника.
- Предпочтительны более длительные нагрузки (40-90 минут), акцент делается на продолжительности, а не на интенсивности занятий.
- При выраженном сколиозе, остеопорозе, межпозвоночных грыжах, смещении позвонков и наличии остеофитов - рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная, силовая, нейро-моторная (баланс, равновесие)
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30-40 минут, постепенно до 60-90 минут.
- регулярность: 2-3 раза в неделю.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед началом тренировок проконсультироваться с врачом ЛФК,
- начинать и увеличивать нагрузку медленно, не допускать перегрузки,
- при необходимости использовать стельки, тейпы, ортезы, добавлять физиопроцедуры.

Временные противопоказания для занятий при заболеваниях позвоночника:

- в период обострения (боли в позвоночнике) следует воздержаться от занятий
- при остеопорозе противопоказаны высокоинтенсивные упражнения с нагрузкой весом тела



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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