



# World Class

## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ СУСТАВОВ

- 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).
- Следует избегать игровых видов спорта, ударных нагрузок (бег, прыжки), выпадов и приседов (при патологии коленных, голеностопных суставов), высокоамплитудных движений в пораженном суставе, использования нестабильных поверхностей.
- В ранний период восстановления после травм или обострений заболевания рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная, силовая
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30 до 60 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 суставов:

- в период обострения (боли в суставах) следует воздержаться от занятий



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)