



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.