



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 собственного веса).
- 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.