

Каким спортом можно заниматься при близорукости?

- бегом, ходьбой,
- плаванием,
- катанием на коньках,
- спортивными играми (волейбол, баскетбол, настольный теннис)

Каким спортом можно заниматься при бронхиальной астме?

- плаванием,
- ездой на велосипеде
- йогой,
- легкой атлетикой

Каким спортом можно заниматься при повышенном давлении:

- плаванием;
- прогулками на велосипеде;
- гимнастикой в бассейне;
- обыкновенной ходьбой;
- дневной зарядкой;
- танцами.

Каким спортом можно заниматься при сахарном диабете?

умеренные и дозированные физические нагрузки: пеший туризм, иг-

ры с мячом, бадминтон, гимнастические упражнения, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах и т. д.

Как правило, пациентам с диабетом рекомендуют заниматься спортом с родственниками или друзьями, которые знакомы с проявлениями диабета.

Каким спортом можно заниматься при сколиозе:

- плаванием;
- аквааэробикой;
- ходьбой на лыжах;
- катанием на коньках;
- лечебной физкультурой;
- спортивной ходьбой.

**Перед началом занятий
проконсультируйтесь у врача**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Министерство образования
Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный
технологический университет»

*Социально-педагогическая
и психологическая служба*

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**

*памятка для обучающихся
(по программе профилактического
проекта «Мой стиль жизни сегодня –
Моё здоровье и успех завтра!»
в университете 2020-2021 г.)*



Наилучший способ приобрести подтянутый внешний вид - это интенсивная силовая тренировка, комплекс физических упражнений. Грамотное использование физических нагрузок приводит к повышению функциональных возможностей организма.

ФИТНЕС – одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Приведем краткий список того, что на данный момент относят к фитнесу:

- аэробика и ее различные направления;
- стретч-тренировка;
- элементы восточных единоборств (тай-чи, тай-бо и т.д.);
- фитнес-йога;
- шейпинг;
- пилатес;
- калланетик;
- бодибилдинг.



АЭРОБИКА – это разновидность физической тренировки, когда специальные гимнастические упражнения, элементы бега скачков и под-

скоков, выполняются под музыку, связанные с повышенным использованием кислорода.

СТРЕТЧИНГ (от английского слова «*stretching*») - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

ФИТНЕС-ЙОГА – одна из тренировочных программ, которая помогает создать баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию внимания.

ПИЛАТЕС - фитнес программа основана на методе, изобретенном гимнастом Йозефом Пилатесом, он включает в себя серию упражнений нацеленных главным образом на мышцы живота, в особенности на глубокий слой. *Пилатес не рекомендуется тем,* кто имеет общие противопоказания к физическим нагрузкам.

КАЛЛАНЕТИКА - это система упражнений, вызывающая активность глубоко расположенных мышечных групп.

БОДИБИЛДИНГ от английского *body-building* – «строительство тела» система физических упражнений с различными отягощениями, имеющая целью развитие мускулатуры.

ШЕЙПИНГ - комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждого, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела.



Противопоказания к занятиям аэробикой:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление;
- запущенный остеохондроз;
- варикозное расширение вен.

ФИТНЕС –

ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

Заниматься фитнесом нужно долго, кропотливо и с удовольствием.