

2-выполняем постоянно

Физической культурой занимайтесь всю жизнь, не допуская длительных перерывов. Оптимальная частота - 3-4 раза в неделю. Со временем Вы перейдете к ежедневным тренировкам. Занятия 1-2 раза в неделю малоэффективны, а эпизодические нагрузки в плане оздоровления бесполезны.



3-делаем правильно

В течение суток имеется три подъема физической активности: 5-8 часов, 10-12 часов, 16-20 часов. В эти часы тренировки будут более эффективны. Предпочтительней заниматься перед завтраком или через два часа после приема пищи. В начало и конец тренировки включают дыхательные упражнения и растяжки. Основная часть за-

нятия - это упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Хороши аэробные упражнения на большие группы мышц (ходьба, бег, плавание, скакалка, велосипед, аэробика). Не перестарайтесь! Занимайтесь с удовольствием, не допуская чрезмерного утомления.

Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.

На первых порах лучше заниматься под руководством опытного инструктора.

**УПОРСТВО
В ФИЗКУЛЬТУРЕ
ВСЕГДА
ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ**

**Прекрасное
настроение
и самочувствие
Вам обеспечено!**

Филиал Брестская городская
детская поликлиника №2
УЗ «Брестская центральная поликлиника»
224023 Брест, ул. Советской Конституции, 8
Телефон: (0162) 424-551
Автор: Якович Т.В.

2007
тираж 100 экз.



**СПОРТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ?**



НА ЗДОРОВЬЕ!

Иметь крепкое здоровье, быть красивым, гибким и сильным в любом возрасте - мечта многих. Недаром, куда ни глянь - все вокруг если не бегают, то катаются на коньках, играют в теннис, занимаются йогой или исполняют "танец живота".

Сегодня модно быть спортивным!

И это замечательно!

ПОЧЕМУ?

спортивный = здоровый

правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; мы становимся здоровее и крепче;

спортивный = "в форме"

с помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость;

спортивный = молодой

люди, занимающиеся физической культурой, и внешне, и по своим

функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

**спортивный =
жизнерадостный**

физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение;

**ВЫ ЕЩЕ НЕ ВЗЯЛИ В
СВОИ СОЮЗНИКИ
ФИЗКУЛЬТУРУ?**



ТОГДА - ПОРА НАЧИНАТЬ!

**А З Б У К А
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Правило 3-х "П"
(сформулировано профессором
Пономаревой В.В.):

1-начинаем постепенно

За один день приобрести форму еще никому не удавалось. Не нужно пытаться прыгнуть выше головы. Объем, интенсивность и продолжительность физической нагрузки увеличивайте постепенно, с учетом физиологического состояния организма. Со временем, при повышении тренированности сначала увеличивайте продолжительность занятий, и только затем их интенсивность и частоту.

