

## На какие положительные результаты можно рассчитывать

Для того, чтобы программа силовых упражнений была эффективной, она не обязательно должна быть сложной. Простая программа из 8-10 упражнений, которые заставляют работать основные мышечные группы тела, достаточна для общего улучшения выносливости и функционирования организма. Силовые упражнения не должны вызывать боль. Упражнения, вызывающие боль, следует прекратить и сообщить об этом специалисту службы здравоохранения или специалисту по физической тренировке, который разработал программу, с тем, чтобы он пересмотрел комплекс упражнений.

Чтобы извлечь максимальную пользу из силовых упражнений, необходимо выполнять комплекс упражнений два-три раза в неделю и постепенно увеличивать интенсивность занятий под наблюдением специалиста службы здравоохранения или специалиста по физической тренировке.

For more information on local Strength Training programs contact:

Central Bayside Community Health Services  
335-337 Nepean Hwy, Parkdale Ph: 8587 0200

Bentleigh Bayside Community Health Service  
Gardeners Rd, East Bentleigh Ph: 9575 5333

Inner South Community Health Service,  
SouthPort Centre 341 Coventry Street  
South Melbourne Ph: 9690 9144

Caulfield Community Health Service  
240 Kooyong Road Caulfield Ph: 9523 6666

Sandybeach Community Centre  
2 Sim St, Sandringham Ph: 9598 2155

The City of Kingston  
1230 Nepean Hwy, Cheltenham Ph: 1300 653 356

Bayside City Council  
76 Royal Ave Sandringham Ph: 9599 4444

International Diabetes Institute  
250 Kooyong Rd, Caulfield Ph: 9258 5042

# Силовые упражнения

Полезность легких физических упражнений



Designed and printed Dec 2005  
by Firefly Designs 0412 265 665



## RUSSIAN

Brochure also available in  
English, Italian, Greek & Turkish



# Силовые упражнения

## Что такое силовые упражнения

С помощью силовых упражнений (которые иногда называют «упражнениями на преодоление сопротивления») мышцы тела развиваются в процессе преодоления механического сопротивления. Это укрепляет силу и выносливость мышц, а также увеличивает мышечную массу. Сопротивление может создаваться с помощью гантелей или весовых манжетов для ног, машин для силовых упражнений, эластичных лент и даже веса вашего собственного тела.

## В чем польза силовых упражнений

Установлено, что хорошо продуманная программа физической активности, включающая аэробику, силовые упражнения и упражнения на развитие гибкости, способствует уменьшению риска ряда хронических заболеваний и улучшению общего состояния здоровья и самочувствия.

## Силовые упражнения способствуют:

- увеличению силы мышц
- улучшению контроля диабета
- преодолению симптомов артрита
- сохранению здоровых костей
- уменьшению риска развития диабета, сердечных заболеваний и других хронических заболеваний
- улучшению равновесия и осанки
- улучшению настроения и общего самочувствия
- уменьшению жировой массы и поддержанию здорового веса



Полезность легких физических упражнений

## С чего начать

Прежде чем начать заниматься силовыми упражнениями, рекомендуется обратиться к физиотерапевту, специалисту по физическим упражнениям или инструктору по аэробике и силовым упражнениям, который проведет всестороннюю оценку ситуации и разработает для вас индивидуальную программу.

Если вы страдаете хроническим заболеванием, недавно перенесли травму или если вас что-то беспокоит в связи с началом занятий силовыми упражнениями, то вам нужно обратиться к врачу и попросить его дать вам допуск к занятиям.

