

## Оздоровительная аэробика

Одно из самых распространенных направлений фитнеса. Ритмическая гимнастика состоит из аэробных упражнений под ритмичную музыку.

Упражнения поднимают настроение, укрепляют сердечнососудистую систему организма, улучшают дыхание, координацию и ещё способствуют избавлению от лишнего веса.



Оздоровительная физическая активность улучшает качество сна, повышает уровень энергии, помогает контролировать вес, укрепляет кости и мышцы, улучшает иммунную систему и повышает общую продолжительность жизни человека. Регулярная физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни и помогает поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье.



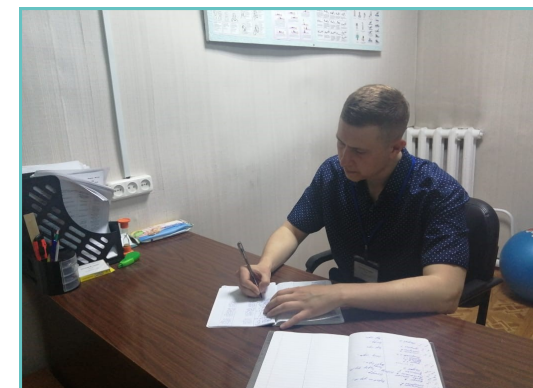
Инструктор по АФК  
Евгений Игоревич Буда

Наш адрес:  
Красноярский край, Тасеевский район,  
с. Тасеево,  
ул. Мичурина д. 7;  
Каб. 2-08;  
Тел. 8(391 64)2-15-49;  
Email: reab.tas@yandex.ru

Краевое государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания  
населения «Тасеевский»  
«Тасеевский»

## Адаптивная физическая культура

**Социально-реабилитационное  
отделение для граждан  
пожилого возраста, инвалидов  
и детей с ограниченными  
возможностями**

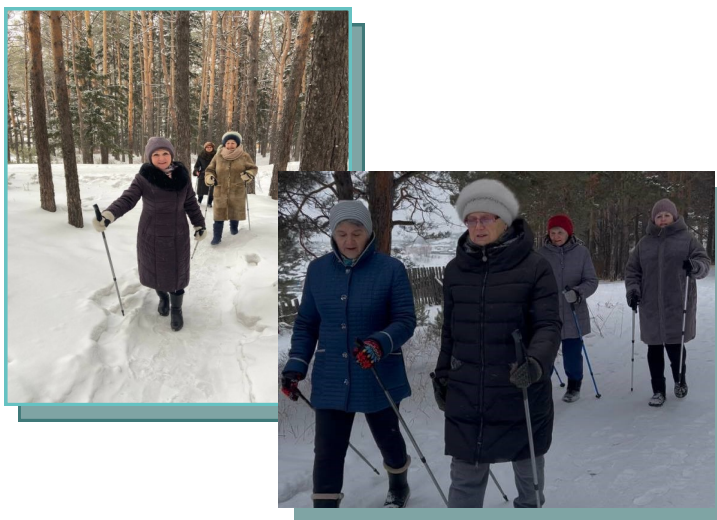


**Степ аэробика** — это разновидность кардиотренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ-платформы. Ее можно считать одним из наиболее эффективных способов добиться снижения веса и формирования красивой фигуры, не превышая при этом своих физических возможностей.



**Скандинавская ходьба** — это специальная техника ходьбы с палкой, заниматься которой практически может каждый. Она позволяет повысить устойчивость организма к стрессовым ситуациям, улучшить настроение и стимулирует к продлению жизни старшего поколения.

- Снижает нагрузки на позвоночник и суставы;
- Улучшает координацию движений и подвижность тела;
- Улучшает вентиляцию легких;
- Укрепляет мышцы и повышает их тонус;
- Минимизирует риски развития инфарктов и инсультов;
- Нормализует сон.



**Упражнения на тренажерах** - это сбалансированные физические нагрузки на кардио-тренажере. Комплексно укрепляют и улучшают работу всей сердечно-сосудистой системы, а также способствуют нормализации артериального давления. Улучшают кровообращение и кровоснабжение всех тканей и органов. Иммунные клетки организма пожилого человека, занимающегося спортом, получают больше полезных веществ для укрепления иммунитета и, соответственно, здоровья в целом.

