

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.



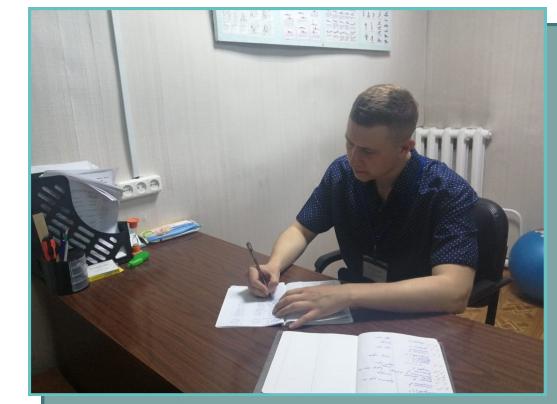
Инструктор по АФК
Евгений Игоревич Буда

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



СЕМЬЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

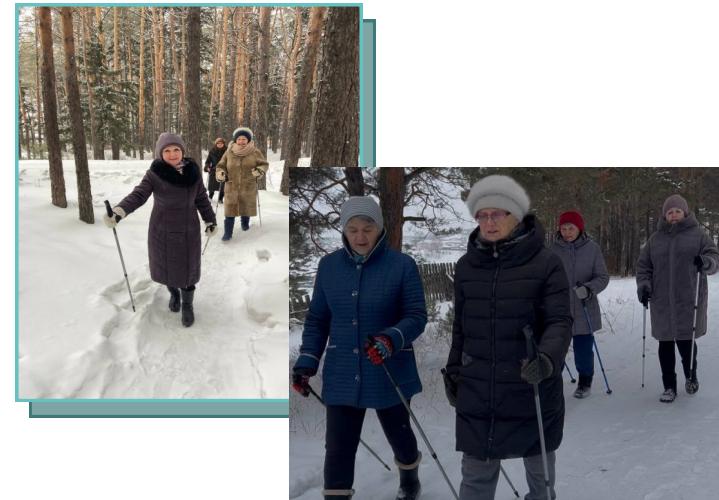
Степ аэробика — это разновидность кардиотренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ-платформы.

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;
- Нормализирует сон.



Упражнения на тренажерах - это сбалансированные физические нагрузки на кардио-тренажёре. 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.

