

## 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.

Занятия - 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**

## 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-

**Прекрасное  
настроение  
и самочувствие  
Вам обеспечено!**

**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 физкультурой, 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.

