



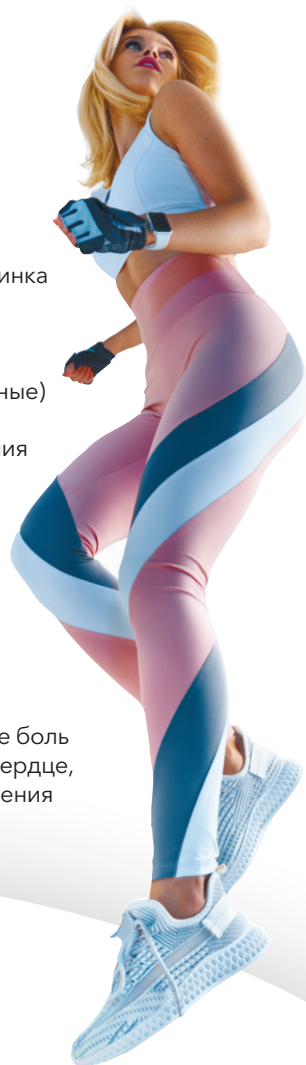
World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ, ОЖИРЕНИИ ИЛИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- Физическая активность снижает массу тела, нормализует уровень глюкозы, уменьшает инсулинорезистентность, повышает сердечно-сосудистую выносливость.
- При выборе нагрузки учитывают возраст, сопутствующие заболевания, переносимость нагрузки, наличие осложнений ожирения или сахарного диабета.
- Длительные занятия (более 30 минут) приводят к использованию жира как источника энергии: важен акцент на продолжительности, а не на интенсивности занятий.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30 минут, постепенно до 60-90 минут.
- регулярность: 3 раза в неделю на фоне ежедневной активности (ходьба, прогулки).

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой обязателен прием пищи, чтобы избежать снижения глюкозы в крови
- при сахарном диабете 2 типа - наблюдение у эндокринолога и контроль глюкозы крови
- при наличии стенокардии или гипертонии нагрузки согласовать с кардиологом.

Временные противопоказания для занятий при сахарном диабете 2 типа:

- уровень глюкозы выше 13-16 ммоль/л
- артериальное давление выше 160/100 мм рт. ст.
- первые полгода после кровоизлияния или операций на глазах.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ СТЕНОКАРДИИ И ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

- Физическая активность нормализует показатели артериального давления и пульса, повышает сердечно-сосудистую выносливость, снижает уровни липидов в крови, уменьшает риски инсультов и инфарктов миокарда, увеличивает продолжительность жизни.
- Необходим регулярный контроль артериального давления (до и через 30 минут после физической активности) и проведение нагрузочных тестов с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности.
- Рекомендовано избегать интенсивных нагрузок, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное.
- При III-IV функциональном классе сердечной недостаточности или после перенесённого инфаркта миокарда или операции на сердце рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 10 до 60 минут (не забывать про разминку и заминку)
- регулярность: 3 раза в неделю

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой измерять артериальное давление и пульс
- использовать фитнес браслеты или нагрудные датчики для оценки пульса во время нагрузки.
- получать оптимальное лечение стенокардии, инфаркта миокарда и сопутствующих заболеваний
- оценивать функциональный класс сердечной недостаточности (тест с 6 минутной ходьбой)



Противопоказания для занятий при стенокардии или инфаркте миокарда:

- Относительные: увеличение веса >1,8 кг за 1-3 дня, снижение давления во время тренировок, IV функциональный класс сердечной недостаточности, желудочковые аритмии
- Абсолютные: ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней, неконтролируемый сахарный диабет, тромбозы, эмболии, тромбофлебит, миокардит, пороки сердца, требующие хирургического вмешательства, инфаркт миокарда в предыдущие 3 недели, пароксизм фибрилляция предсердий.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирующее – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ КУРЕНИИ, АСТМЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ

- Физическая активность улучшает вентиляцию легких, нормализует соотношение фаз дыхания, увеличивает экскурсию грудной клетки и кардио-респираторную выносливость.
- При отказе от курения тренировки помогают избавиться от прибавки веса.
- Полезна дыхательная гимнастика, дренажные положения, диафрагмальное дыхание, упражнения с удлинённым выдохом, звуковая гимнастика.
- Избегать упражнений с большой амплитудой движений в плечевом суставе, с задержкой дыхания, на тренировках иметь с собой ингалятор.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса) или интервальные тренировки
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 10 до 60 минут (не забывать про разминку и заминку)
- регулярность: 3 раза в неделю

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- делать паузы для отдыха и применять методики расслабления.
- оценивать функциональные тесты работы сердца и легких (спирометрия, ЭКГ, АД).
- получать оптимальное лечение заболеваний.

Противопоказания для занятий при ХОБЛ:

- астматический статус, выраженная дыхательная или сердечная недостаточность
- кровохарканье, ателектаз или инфаркт легкого
- эмпиема плевры, пневмоторакс, гидроторакс или абсцесс легкого
- в покое сердцебиение - более 120 ударов в минуту, одышка - более 25-40 в минуту



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



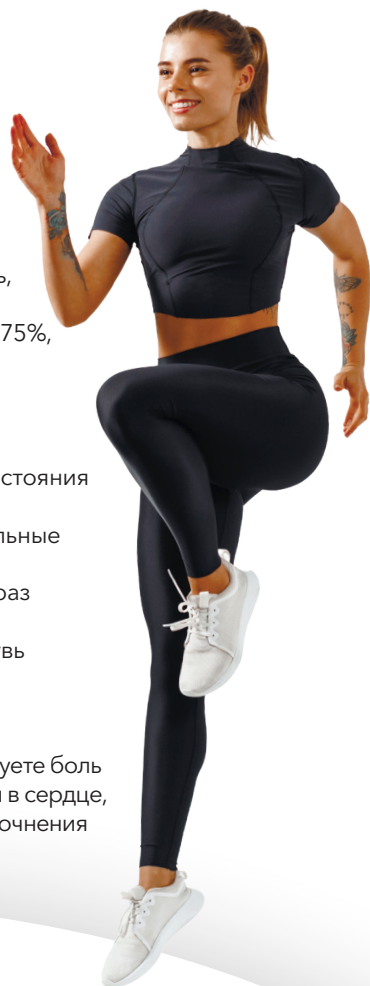
World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА

- Физическая активность повышает минеральную плотность костей, улучшает качество мышц и соединительной ткани, уменьшает риск падений и переломов, повышает качество жизни.
- Рекомендовано сочетать аэробные и силовые тренировки (в том числе с нагрузкой веса собственного тела), добавлять упражнения на равновесия и баланс.
- Следует избегать ударных, осевых нагрузок на позвоночник (бег, прыжки), ротацию туловища, переразгибания в шейном или поясничном отделе позвоночника.
- Предпочтительны более длительные нагрузки (40-90 минут), акцент делается на продолжительности, а не на интенсивности занятий.
- При выраженном сколиозе, остеопорозе, межпозвоночных грыжах, смещении позвонков и наличии остеофитов - рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная, силовая, нейро-моторная (баланс, равновесие)
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30-40 минут, постепенно до 60-90 минут.
- регулярность: 2-3 раза в неделю.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед началом тренировок проконсультироваться с врачом ЛФК,
- начинать и увеличивать нагрузку медленно, не допускать перегрузки,
- при необходимости использовать стельки, тейпы, ортезы, добавлять физиопроцедуры.

Временные противопоказания для занятий при заболеваниях позвоночника:

- в период обострения (боли в позвоночнике) следует воздержаться от занятий
- при остеопорозе противопоказаны высокоинтенсивные упражнения с нагрузкой весом тела



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



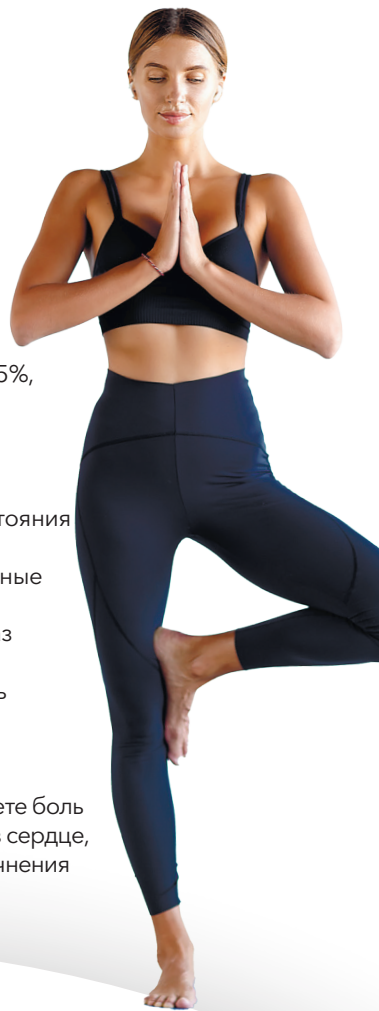
World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ СУСТАВОВ

- Физическая активность повышает минеральную плотность костей, улучшает качество мышц и соединительной ткани, уменьшает риск падений и переломов, повышает качество жизни.
- Рекомендовано сочетать аэробные и силовые тренировки (в том числе с нагрузкой собственного веса).
- Следует избегать игровых видов спорта, ударных нагрузок (бег, прыжки), выпадов и приседов (при патологии коленных, голеностопных суставов), высокоамплитудных движений в пораженном суставе, использования нестабильных поверхностей.
- В ранний период восстановления после травм или обострений заболевания рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная, силовая
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30 до 60 минут
- регулярность: 2-3 раза в неделю



БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед началом тренировок проконсультироваться с врачом ЛФК,
- начинать и увеличивать нагрузку медленно, не допускать перегрузки,
- при необходимости использовать стельки, тейпы, ортезы, добавлять физиопроцедуры.

Временные противопоказания для занятий при заболеваниях суставов:

- в период обострения (боли в суставах) следует воздержаться от занятий



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNICPM.RU



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ ИЛИ АРИТМИИ

- Физическая активность нормализует показатели артериального давления и пульса, повышает сердечно-сосудистую выносливость, снижает уровни липидов в крови, уменьшает риски инсультов и инфарктов миокарда, увеличивает продолжительность жизни.
- Необходим регулярный контроль артериального давления (до и через 30 минут после физической активности).
- Для выбора интенсивности тренировок - провести нагрузочные тесты с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности.
- Рекомендовано избегать нагрузок с большим объемом движений туловищем и головой, упражнений с наклоном головы вниз, с большой амплитудой движения рук, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 10 до 60 минут (не забывать про разминку и заминку)
- регулярность: 3 раза в неделю

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой измерять артериальное давление и пульс
- использовать фитнес браслеты или нагрудные датчики для оценки пульса во время нагрузки.
- получать оптимальное лечение артериальной гипертензии, аритмии и сопутствующих заболеваний.

Противопоказания для занятий при артериальной гипертензии:

- Относительные: снижение давления во время тренировок, желудочковые аритмии
- Абсолютные: стойкое повышение давления выше 160/90 мм рт. ст., недавний гипертонический криз или пароксизм фибрилляция предсердий, ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.