О пользе силовых тренировок

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 18.09.202506:09 |
| **Опользе силовых тренировок** |
|  |
| В ФГКУ«Национальный горноспасательный центр» продолжается цикл лекций дляколлектива по профилактике нарушений здоровья и здоровому образужизни.В этот раз на встречу была приглашена Елена Плешкова, тренер посиловым видам спорта, общей физической подготовке и фитнесу.Известно, что здоровье человека, по данным Всемирной организацииздравоохранения, на 52% определяется образом жизни человека. Послевозраста 30 лет и старше необходимость в силовых тренировкахжизненно необходима для профилактики саркопении (возрастногоснижения мышечной массы), профилактики заболеваний сердца исосудов, повышения иммунитета. Елена Владимировна рассказала осовременных подходах к тренировкам в разном возрасте, основахправильного питания, формировании личной мотивации пойти втренажерный зал. Поделилась опытом работы по снижению веса умолодых и возрастных физкультурников. Елена Плешкова ответила намногочисленные вопросы слушателей. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |