



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайных  
последствий стихийных бедствий

18.09.2025 06:09

## **О пользе силовых тренировок**



В ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» продолжается цикл лекций для колледжей по теме «Здоровье – основа благополучия». Встречи направлены на формирование у колледжников здоровых привычек, профилактику недугов, связанных с нарушениями здоровья и здоровому образу жизни.

В этот раз на встречу была приглашена Елена Плешкова, тренер по силовым видам спорта, специалист по фитнесу и подготовке к соревнованиям.

Известно, что здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения, на 80% зависит от образа жизни. После возраста 30 лет и старше необходимость в силовых тренировках жителей становится актуальной. Елена Плешкова рассказала о профилактике саркопении (возрастного снижения мышечной массы), профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, способах повышения иммунитета. Елена Владимировна рассказала о современных подходах к тренировкам, основах правильного питания, формировании личной мотивации пойти в тренажерный зал, методах снижения веса у молодых и возрастных физкультурников. Елена Плешкова ответила на вопросы слушателей.

---

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий