



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

18.09.2025 06:09

О пользе силовых тренировок



В ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» продолжается цикл лекций для коллег о нарушениях здоровья и здоровому образу жизни.

В этот раз на встречу была приглашена Елена Плешкова, тренер по силовым видам спорта, занимающаяся подготовкой и фитнесу.

Известно, что здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения, не зависит от возраста. После возраста 30 лет и старше необходимость в силовых тренировках жёстко обусловлена профилактикой саркопении (возрастного снижения мышечной массы), профилактики заболеваний, связанных с повышением иммунитета. Елена Владимировна рассказала о современных подходах к тренировкам, основах правильного питания, формировании личной мотивации пойти в тренажерный зал, о снижении веса у молодых и возрастных физкультурников. Елена Плешкова ответила на вопросы слушателей.