

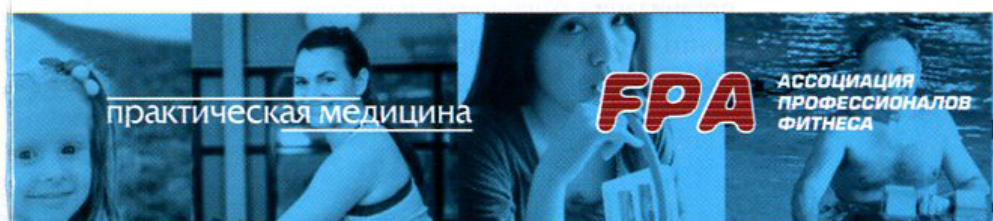


Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию

Учебное
пособие

Под общей редакцией
Д. Г. Калашникова

- Тренировки детей, подростков, пожилых
- Тренировки женщин при особых функциональных состояниях организма (беременность, послеродовой период, менопауза)
- Тренировки при хронических заболеваниях
- Тренировки после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Тренировки при онкологических заболеваниях
- Несколько хронических заболеваний одновременно



практическая медицина

FPA

АССОЦИАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛОВ
ФИТНЕСА

УДК 615.825:796.035
ББК 53.54:75.656я7
Ф64

Авторы-составители:

Андреева Марина Борисовна, Калашников Дмитрий Геннадиевич,
Меркурьев Владимир Александрович, Струков Сергей Федорович.

Ф64 Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию : учеб. пособие / М.Б. Андреева, Д.Г. Калашников, В.А. Меркурьев, С.Ф. Струков; под общ. ред. Д.Г. Калашникова. — М.: Практическая медицина, 2020. — 136 с.

ISBN 978-5-98811-530-4

В данном учебном пособии изложены основные принципы проведения фитнес-тренировок с клиентами, которым необходим индивидуальный подход в силу возраста (дети, подростки, пожилые люди), наличия проблем со здоровьем, особого функционального состояния организма (беременность, послеродовой период, климакс).

В книге представлена минимально необходимая тренеру информация об анатомио-физиологических особенностях разных возрастных групп, наиболее распространенных заболеваниях и накладываемых ими ограничениях. Основное внимание уделяется коррекции состояния клиентов с помощью грамотно подобранного режима физической активности.

Пособие написано доступным языком и ориентировано на людей, не имеющих медицинского или биологического образования.

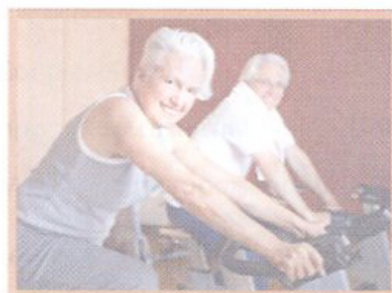
УДК 615.825:796.035
ББК 53.54:75.656я7

ISBN 978-5-98811-530-4

© Автономная некоммерческая
организация «Учебно-методический
центр «Профессионалы фитнеса», 2018
© Оформление. практическая медицина, 2018

Краткое оглавление

Введение	7
1. Тренировки детей, подростков, пожилых	9
2. Тренировки женщин при особых функциональных состояниях организма (беременность, послеродовой период, менопауза)	40
3. Тренировки при хронических заболеваниях	54
4. Тренировки после травм и заболеваний опорно- двигательного аппарата	97
5. Тренировки при онкологических заболеваниях	126
6. Несколько хронических заболеваний одновременно	128
Список литературы	130





Оглавление

Введение 7

1. Тренировки детей, подростков, пожилых 9

1.1. Фитнес-занятия с детьми и подростками 11

1.1.1. Основные анатомо-физиологические особенности детей и подростков 11

1.1.2. Общие рекомендации по тренировкам 20

1.1.3. Составление программы занятий 23

1.1.4. Меры предосторожности 30

1.2. Фитнес-занятия с пожилыми людьми 31

1.2.1. Основные анатомо-физиологические особенности пожилого возраста 32

1.2.2. Общие рекомендации по тренировкам 33

1.2.3. Составление программы занятий 35

1.2.4. Меры предосторожности 38

2. Тренировки женщин при особых функциональных состояниях организма (беременность, послеродовой период, менопауза) 40

2.1. Тренировки и овариально-менструальный цикл 41

2.1.1. Влияние менструального цикла на физическую работоспособность 43

2.1.2. Влияние физических нагрузок на менструальный цикл 43

2.2. Фитнес-занятия в период беременности 44

2.2.1. Анатомо-физиологические особенности беременных 44

2.2.2. Общие рекомендации по тренировкам 48