



«Праздник здоровья, или физические упражнения для всех».

Проблема современности - сидячий образ жизни. В результате ухудшается здоровье, появляется хроническая усталость, апатия, а любые нагрузки переносятся очень тяжело. Поэтому важно регулярно заниматься спортом, независимо от того, сколько вам лет.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему различных физических упражнений для людей любого возраста. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

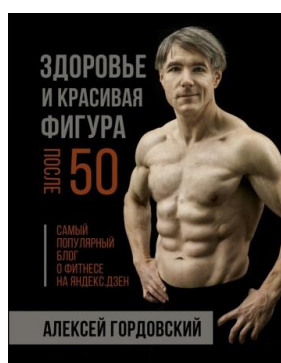
	<p>Борщенко, И.А. Опасный/безопасный фитнес глазами врача : [безопасные фитнес-программы для позвоночника и всех суставов тела, узнайте, какие физические упражнения и движения вредны для здоровья!], бегать или ходить? Техника бега, безопасная для позвоночника, уникальные тесты на здоровье позвоночника и суставов, популярная калистеника : культура движения для здоровья позвоночника и суставов] / И.А. Борщенко. – М. : АСТ, 2018. - 376, XXXV, [3] с. : ил., табл. - (Методика доктора Борщенко).</p> <p>В последнее время занятие спортом стало не только способом поддержания здоровья, но и модным трендом - фитнесом начинают заниматься даже те, кто раньше всеми силами избегал физических нагрузок. Фитнес становится неотъемлемой частью нашего существования, да и пропаганда здорового образа жизни приносит несомненную пользу. Но наверняка каждый знает множество историй друзей и родственников, которые «сорвали спину» в тренажёрном зале, потому что не смогли правильно использовать многочисленные тренажёры и следить за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Правильные кардиотренировки, безопасные силовые тренировки, полезные растяжки, разминки любых мышц, самостоятельные тесты здоровья - все в одной книге!</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.bookvoed.ru/files/3515/16/00/36.pdf</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/igor-borschchenko/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha-34722808/</p>
	<p>Валентино, А. Идеальный метод : как с помощью ходьбы активизировать свой мозг, запустить процесс сжигания жира и забыть про усталость за 13 минут в день : [снимает стресс и усталость всего за 10 минут, при правильном питании дает максимальные результаты, повышает общий иммунитет и сопротивляемость к ОРВИ, сжигает больше жира, чем бег, при этом требует меньше усилий] / А. Валентино ; [перевод с итал. А.А. Алсу]. – М. : Эксмо, 2019. - 99, [11] с. : цв. ил.</p> <p>Особого смысла в ходьбе пешком в общем-то нет. Кажется, странное занятие – просто ходить. Но это только на первый взгляд. Каждый день, шаг за шагом вы начнёте заново осознавать собственное тело и открывать удивительное в обыденном. Подобрать правильную одежду и обувь, верным образом выстроив свою осанку, заручившись поддержкой ровного пульса и глубокого дыхания, вы измените своё тело, даже не заметив, как это произошло.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/arianna-valentino/idealnyy-metod-kak-s-pomoschu-hodby-aktivizirov-40060968/</p>



Воронин, С.В. Фитнес : [основы фитнеса для бизнесменов. Фитнес для всех возрастов] / С.В. Воронин. – М. : Энергия, 2016. - 324 с. : ил.

Фитнес пришел на смену физкультуре. В самых развитых городах Европы и Америки фитнес-услугами пользуются около половины всех жителей. Многие методики и оборудование покупаются по франчайзингу в других странах. Однако наши отечественные специалисты необычайно изобретательны и предлагают свои методики и оборудование.

В этой книге рассматриваются основные стороны фитнеса как для бизнесменов по параметрам ёмкости рынка, ценообразованию и стоимости создания клуба, так и для широкого круга любителей фитнеса, аэробики, аквааэробики, платеса, спортивных танцев, восточных единоборств, гимнастики, упражнений на тренажерах.



Гордовский, А. Здоровье и красивая фигура после 50 / А. Гордовский. – М. : АСТ, Времена, 2020. - 319, [1] с. : ил. - (Фитнес Рунета).

Алексей Гордовский - автор популярного блога о здоровье на YouTube и Яндекс.Дзен, человек, который однажды просто захотел быть здоровым, сильным и красивым. В своей дебютной книге Алексей, делясь опытом, разложит по полочкам все аспекты построения красивой фигуры после 50 лет: как наладить режим дня, как составить план тренировок, как правильно питаться и как найти стимул заняться собой, несмотря на устоявшийся график жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-aleksey-gordovskiy/182887-zdorove-i-krasivaya-figura-posle-50-aleksey-gordovskiy/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/aleksey-gordovskiy/zdorove-i-krasivaya-figura-posle-50/>



Даминова, Г. Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Г. Даминова. – М. : АСТ, 2013. - 191 с. : ил. - (Ваше тело станет красивым!). - (От мастера йоги и тайцзы).

А знаете ли вы, что мерилom молодости и здоровья многие учёные считают гибкость? Чем большей гибкостью обладает человек, тем он здоровее, тем он дольше проживет!

А знаете ли вы, что гибкое тело – это основа привлекательности и сексуальности? Наше подсознание сразу ставит человека в разряд более «интересных», если он гибче!

Начните заниматься по этой книге, и вы убедитесь, что это так!

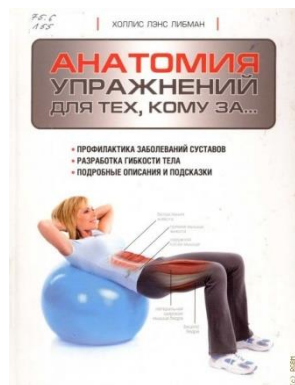
В этой книге – проверенные упражнения на растяжку. Упражнения просты и понятны. Каждое сопровождается множеством фотографий. Занимаясь, вы почувствуете себя словно под постоянным наблюдением опытного мастера.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/gulnara-daminova/rastyazhka-50-samyh-effektivnyh-uprazhneniy-2/>



Латохина, Л.И. Творим здоровье души и тела : физические упражнения и другие оздоровительные методики для взрослых и детей / Л.И. Латохина. – М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2011. - 350 с. : ил.

Сборник уникальных упражнений для оздоровления детей и взрослых. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Закаливание. Исправление позвоночника и плоскостопия. Упражнения за одну минуту. Здоровое питание. Психологические упражнения. Оздоровительные программы. АЗБУКА положительных качеств. Скорая помощь.

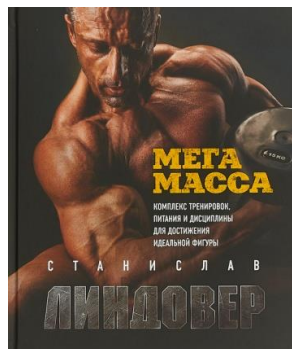


Либман, Х.Л. Анатомия упражнений для тех, кому за... : [профилактика заболеваний суставов, разработка гибкости тела, подробные описания и подсказки] / Х.Л. Либман ; [пер. с англ. С.Ю. Чигринца]. – М. : Эксмо, 2013. - 159, [1] с. : цв. ил. - (Анатомия здоровья).

Всем нам хочется побеждать на стадионе, не отставать от детей (а возможно, и от внуков), а также выглядеть лучше, чем когда бы то ни было в этих стильных джинсах. Когда вам за 50, у вас есть все шансы и все возможности осуществить эту мечту. Цель этой книги - улучшить каждый миллиметр вашего тела посредством упражнений, а также позволить вам с каждым днём чувствовать себя всё лучше и лучше. Благодаря чётким пошаговым инструкциям вы сможете защитить своё тело и суставы от преждевременного старения и потери гибкости.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<file:///D:/%D0%BC%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F/%D1%84%D0%B8%D0%B7.%D1%83%D0%BF%D1%80/lens-libman-hollis-anatomiya-uprazhneniy-dlya-teh-komu-za.-223142.pdf>



Линдовер, С.А. Мегамасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеальной фигуры / С.А. Линдовер. – М. : Эксмо, 2019. - 229 с. : цв. ил., портр.

Станислав Линдовер - культовая личность в российском и европейском мире бодибилдинга и фитнеса. Благодаря собственной системе тренировок, включающей особый режим питания и соблюдение специальной техники выполнения упражнений, Станислав уже несколько десятилетий поддерживает своё тело в идеальных пропорциях и приумножает здоровье. Идеи, описанные в книге, дадут мощный старт каждому, даже тем, кто уже отчаялся набрать мышечную массу. Правила питания на каждый день, подробно иллюстрированное пособие для тренировок оградят вас от ошибок, а благодаря важным советам вы сможете быстро достичь максимального результата и всегда быть на пике формы.

Система Линдовера поможет скинуть лишний вес, проработать мышечный рельеф, улучшить физические показатели и обрести тело, о котором вы так давно мечтали!

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://iknigi.net/avtor-stanislav-lindover/171412-megamassa-kompleks-trenirovok-pitaniya-i-discipliny-dlya-dostizheniya-idealnoy-figury-stanislav-lindover/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/stanislav-lindover/megamassa-kompleks-trenirovok-pitaniya-i-discipliny-dly/>



Монкс, Д. Йога-пилатес : полный курс для здоровья и силы / Д. Монкс ; [пер. с англ. Е.В. Шафрановой]. – М. : Э, 2017. - 127 с. : цв. ил., портр. - (Йогалогия).

Эта книга о вас, вашем теле и о том, как вы к нему относитесь. Йога и пилатес - самые модные виды физических тренировок, но нам приходится выбирать, какой из этих практик заняться. Джонатан Монкс, известный тренер, объединил обе и написал книгу, которая предлагает вам самим создать свою собственную систему тренировок, основанную на его упражнениях. Быстро! Эффективно! Динамично!

Скачать книгу можно здесь: <https://find-allbooks.site/dzhonatan-monks-joga-pilates-polnyj-kurs-dlya-zdorovya-i-sily-5383/>



Невский, А.А. Твоя фигура - просто супер : как создать тело своей мечты за 15 минут в день : эксклюзивная фитнес-программа от Александра Невского / А.А. Невский. – М. : АСТ [и др.], 2010. - 185 с. : ил., портр.

Знаменитый бодибилдер, голливудский киноактёр и приверженец здорового образа жизни Александр Невский разработал эксклюзивную фитнес-программу для похудения и обретения стройности. Комплексный подход - суперэффективные упражнения, диета и аутотренинг - обеспечит максимальный результат в минимальные сроки. Уделяйте спорту хотя бы полчаса в день - и вы обретёте тело своей мечты!

Секрет Невского - это уникальные упражнения, разработанные им специально для женщин, а также индивидуальная диета, не вызывающая чувства голода.

Скачать книгу можно здесь: <https://knigacici.info/aleksandr-nevskiy-tvoya-figura-prosto-super-kak-sozdatj-telo-svoej-mechti-za-15-minut-v-deni-9KCMV/>



Полетаева, А. Скандинавская ходьба : здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб. [и др.] : Питер, 2016 [т.е. 2015]. - 79, [1] с. : ил.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками) - это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата. С помощью скандинавской ходьбы вы сможете: уменьшить давление на колени и суставы; улучшить работу сердца и лёгких; поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела; избавиться от заболеваний шеи и плеч. Кроме того, скандинавская ходьба - это эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка выносливости.



Романюк, Р. Советы папы тренера : успешные стратегии здорового и красивого тела от семейного тренера для всех поколений / Р. Романюк. - [Б. м.] : Издательские решения, 2019. - 182 с. : ил., портр., табл.

«Гормоны и возраст», «Есть сладкое и стройнеть?», «Обольстительная фигура после родов», «Как подобрать тренинг с учетом особенностей вашего организма?», «Как набрать мышцы и убрать жир» и т.д. Книга написана для всех, кто хочет быть в здоровом подтянутом теле в любом возрасте. Для мам и пап, бабушек, внуков и подростков.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://avidreaders.ru/read-book/sovety-papy-trenera-uspeshnye-strategii-zdorovogo.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/roman-romanuk/sovety-papy-trenera-uspeshnye-strategii-zdorovogo-i-krasivog/chitat-onlayn/>



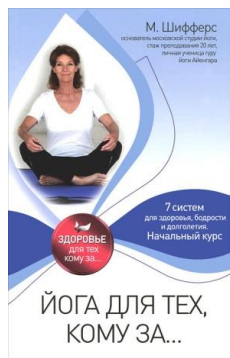
Цэнь, Ю. Цигун : китайская гимнастика для здоровья : современное руководство по древней методике исцеления : [энергия медицины Востока: дыхательные практики для регуляции метаболизма, физические упражнения для победы над болезнями] / Ю. Цэнь, Л. Юнь. – М. : Э, 2017. - 316, [2] с. : ил. - (Народная медицина Востока). - (Главные секреты медицины Востока).

Восточная медицина всегда привлекала внимание европейцев. Имея довольно низкий уровень жизни и высокое загрязнение окружающей среды, жители Китая, к примеру, болеют в два раза реже жителей средней полосы России! Причинами своего отличного самочувствия они называют особую гимнастику – Цигун. Это комплекс физических упражнений и техник дыхания, применяя которые можно оздоровить весь свой организм: улучшить работу печени и почек, укрепить сердце и суставы, гармонизировать действие щитовидной и поджелудочной желез.

В книге представлены как базовые упражнения для начинающих, так и более сложные для «продвинутых пользователей», подробно описаны даосские омолаживающие упражнения и различные варианты самомассажа по основным точкам акупунктуры.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://avidreaders.ru/read-book/cigun-kitayskaya-gimnastika-dlya-zdorovya-sovremennoe.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/lun-un/cigun-kitayskaya-gimnastika-dlya-zdorovya-sovremennoe-rukovodstvo-po-drevney-metodike-isceleniya/chitat-onlayn/>



Шифферс, М. Йога для тех, кому за... : [7 систем для здоровья, бодрости и долголетия : начальный курс] / М. Шифферс. – М. : Эксмо, 2012. - 187, [3] с. : ил. - (Здоровье для тех, кому за...).

Возраст часто напоминает о себе? Хотите вернуть молодость своему телу, утреннюю бодрость, гибкость суставов? В этой книге найдутся асаны и комплексы для решения проблем со здоровьем. Нормальное давление, стабильная работа кишечника, движение без боли - это не мечта, а реальность. Никаких возрастных ограничений для занятий нет.

Скачать книгу можно здесь: <https://unitlib.ru/15215-yoga-dlya-teh-komu-za-mariya-shiffers.html>

Статьи в периодических изданиях



Балтер, А. Вечерние тренировки / А. Балтер // Женское здоровье. - 2013. - № 8. - С. 56-57.

Что нужно знать, чтобы занятия бегом на улице приносили пользу? Можно ли есть перед занятиями? И правда ли, что у любителей такого фитнеса кожа раньше времени обвисает и стареет?

Наш консультант - тренер высокоинтенсивной вело-тренировки Tour de Vittel столичной студии Pro Trener, мастер спорта по лыжному двоеборью Андрей Жуков.

Статью можно прочитать здесь: <https://wh-lady.ru/vechernie-trenirovki-2/>



Герасева, С. Фитнес-подсказки / С. Герасева ; проконсультировали: М. Шкондина, Х. Селин, Р. Макгрегор, Е. Силина, Е. Морина // Здоровье. - 2016. - № 10 (730). - С. 90-91.

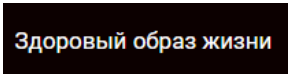


На самые популярные вопросы о фитнесе отвечают специалисты из разных стран.

Статью можно прочитать здесь:

<ftp://nozdr.ru/biblio/j/zd/2016/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0>

	<p>%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%202016-10.pdf</p> <p>Древина, Э. Тренировка при плохой погоде / Э. Древина // Домашняя энциклопедия для вас. - 2015. - № 10. - С. 15. В дождливые ненастные дни особенно страдают люди, которые привыкли много времени проводить на улице. Чтобы не терять форму, стоит восполнить недостаток движения, делая упражнения дома. Статью можно прочитать здесь: http://www.id-zvonnica.ru/i/de/DE_N10-2015_WEB.pdf</p>
	<p>Кочетков, В. Правила тренировок для великовозрастных новичков / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 9. - С. 8. Статья учителя географии и физкультуры из пос. Сурское Ульяновской области Владимира Кочеткова рассказывает о тренировках старшей категории читателей журнала. Статью можно прочитать здесь: http://fis1922.ru/arkhiv/2015-g/9/655-vladimir-kochetkov-pravila-trenirovok-dlya-velikovostrastnykh-novichkov.html</p>
	<p>Кочетков, В. Физкультура для женщин / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 10. - С. 10-11. Статья учителя географии и физкультуры из пос. Сурское Ульяновской области Владимира Кочеткова рассказывает о его опыте в деле улучшения физического состояния женщин. Статью можно прочитать здесь: http://fis1922.ru/arkhiv/2015-g/10/649-vladimir-kochetkov-fizkultura-dlya-zhenshchin.html</p>
	<p>Минина, Т. Урок зимней гимнастики / Т. Минина // Домашняя энциклопедия для вас. - 2020. - № 1. - С. 21. Холодная и промозглая погода? Сжигаем калории, не выходя из дома! Этот комплекс простых упражнений поможет сбросить вес и решит проблему зимней гиподинамии. Статью можно прочитать здесь: http://www.id-zvonnica.ru/mag/de/2020/de_n1_2020_web.pdf</p>
	<p>Погодина, И. Пилатес: медленно, но верно / И. Погодина // Маруся. - 2011. - № 1. - С. 12-14. Пилатес - методика восстановительной физкультуры. Впервые была разработана Джозефом Пилатесом во времена Первой мировой войны для реабилитации раненых. В статье представлены основные комплексы упражнений пилатеса.</p>
	<p>Ревзон, А. Гимнастика на балконе / А. Ревзон // 60 лет - не возраст. - 2011. - № 3. - С. 51-54. Не секрет, что многие городские пенсионеры фактически живут в замкнутом «безвоздушном» пространстве, ограничиваясь выходом из квартиры лишь по необходимости, когда нужно сходить за продуктами или в поликлинику. Да и толку от такой «прогулки» вдоль улиц, забитых газующими машинами, мало. Где же взять эти 100 жизненно важных минут? Одна из составляющих - гимнастика на балконе! Статью можно прочитать здесь: https://www.3vozrast.ru/article/dolgoletie/telo/4728/</p>
	<p>Фёдорова, Т. Гимнастика Эллады / Т. Фёдорова // Физкультура и спорт. - 2017. - № 10. - С. 14-15 : ил. Статья посвящена гимнастике Эллады Казариной. Простые, лёгкие в исполнении упражнения, разные виды массажа, рецепты натуральной кухни и другие способы укрепления здоровья и омоложения, которые Эллада отбирает сначала для себя, а потом делится своими находками и опытом их применения со всеми желающими, понравились автору статьи и стали частью её жизни.</p>

	Статью можно прочитать здесь: http://fis1922.ru/arkhiv/2017-g/10/1189-tatyana-fedorova-gimnastika-ellady.html
	<p>Харленцева, Л. Ветер перемен, или Новые упражнения для физзарядки / Л. Харленцева // Физкультура и спорт. - 2018. - № 9. - С. 14-15 : рис.</p> <p>Автора статьи больше всего беспокоили шея и поясница, поэтому упражнения она первым делом отыскивала (и продолжает это делать) для их оздоровления. Критерии отбора у неё такие - простота и доступность для нетренированного человека, которому за 60.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: http://fismag.ru/pub/har-09-18.php</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «5 упражнений, которые помогут сохранить здоровье» на сайте «Мегаптека.ру» https://megapteka.ru/specials/5-uprazhnenij-kotorye-275</p> <p>Приходится проводить в сидячем положении по пять, семь, восемь и даже десять часов в день? Совсем не остаётся времени на фитнес, а быть здоровым, гибким и бодрым хочется?</p> <p>В статье предлагается комплекс из пяти упражнений, который всего за 20 минут в день поможет намного улучшить состояние вашего тела, сделает вас энергичнее и позволит как можно дольше оставаться молодым.</p>
	<p>Статья врача-психолога Ирины Демянчук «Лучшие упражнения в разном возрасте» на сайте Medaboutme («Медицина обо мне») https://medaboutme.ru/articles/luchshie-uprazhneniya-v-raznom-vozraste/</p> <p>Все люди разные, со своим характером и темпераментом, но их объединяет желание хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать. Подтянуть фигуру и укрепить здоровье помогает спорт. Чтобы тренировки были результативными и не навредили, нужно правильно подобрать комплекс упражнений и рассчитать нагрузку.</p>
	<p>Статья «Как заниматься калланетикой? Краткий комплекс упражнений» (и множество других статей на эту тему) на сайте Callanetika.ru https://callanetika.ru/stati/kak-zanimatsya-kallanetikoy-kratkiy-kompleks-uprazhneniy</p> <p>Какой русский не любит быстрой езды, чёрной икры и новомодных иностранных словечек? Мы делаем «шопинг», ходим на «пати», занимаемся бодибилдингом. К разновидностям последнего относится и загадочная калланетика. Главный козырь калланетики в том, что освоить её можно, не выходя из дома. Вам не понадобятся гантели, коврики и степ-платформы. А также специальная одежда или обувь. Достаточно надеть обычную спортивную форму, лёгкие тапочки, – и вы готовы к бою.</p>
	<p>Статья «Тренировка дома. Как делать упражнения в домашних условиях?» на сайте BODYSPORTAL https://bodysportal.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-domashnikh-usloviyakh/</p> <p>Хотите узнать, какие физические упражнения можно выполнять дома, чтобы улучшить самочувствие и настроение и поднять тонус мышц? Данная схема тренировок направлена на прокачку мышц всего тела в домашних условиях. Занятия не требуют никакого дополнительного оборудования. Необходимо только ваше желание тренироваться.</p>
	<p>Статья Марины Матвеевой «Гимнастика для пожилых: 20 простых упражнений» на сайте «АиФ. Здоровье» https://aif.ru/health/secrets/gimnastika-dlya-pozhilyh-20-prostykh-uprazhneniy</p> <p>Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат,</p>

	создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.
	Статья «Важные виды упражнений для здоровья» на сайте Zdobraz https://zodobraz.ru/2018/01/05/vazhnye-vidy-uprazhnenij-dlya-zdorovya/ Упражнения на укрепление мышц, растяжку, упражнения на баланс, а так же аэробные нагрузки будут вас поддерживать активными, мобильными, и помогут чувствовать себя отлично. Эти виды упражнений очень важны для здоровья.
	Блог Будьте здоровы! Статья Дмитрия Крутицкого «Утренняя зарядка: зачем она нужна и как её делать в домашних условиях» на сайте Sports.ru https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2776762.html Зарядка с утра помогает человеку проснуться, запустить свой организм, дать мышцам сигнал к работе. Она положительно влияет на сердечно-сосудистую и другие системы, оздоравливает и держит тело в тонусе. Найдите в своём графике лишних 15-20 минут и уделите их зарядке. После нескольких дней регулярных занятий вы почувствуете лёгкость и прилив сил, а также будете заниматься с удовольствием.
	Статья Юноны Хомицкой «Как заниматься спортом без вреда для здоровья: 5 правил» на сайте style.rbc.ru https://style.rbc.ru/health/5f747db89a794779a0815001 Какие тренировки разрушают здоровье, а какие помогают укрепить его? Какой спорт выбрать и как часто заниматься? Можно ли заниматься спортом тем, у кого проблемы с сердцем? Разбираемся вместе с экспертом.