

# 6 АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ



01



## Ходьба

При ходьбе **улучшается кровообращение, укрепляются связки, тренируются мышцы**. Совет: постарайтесь ходить не менее 30 минут в день!

02



## Плавание

Плавание подходит не только **для восстановительного периода, но и является отличной профилактикой заболеваний суставов**. Совет: плавайте в спокойном темпе и не забывайте плавать на спине!

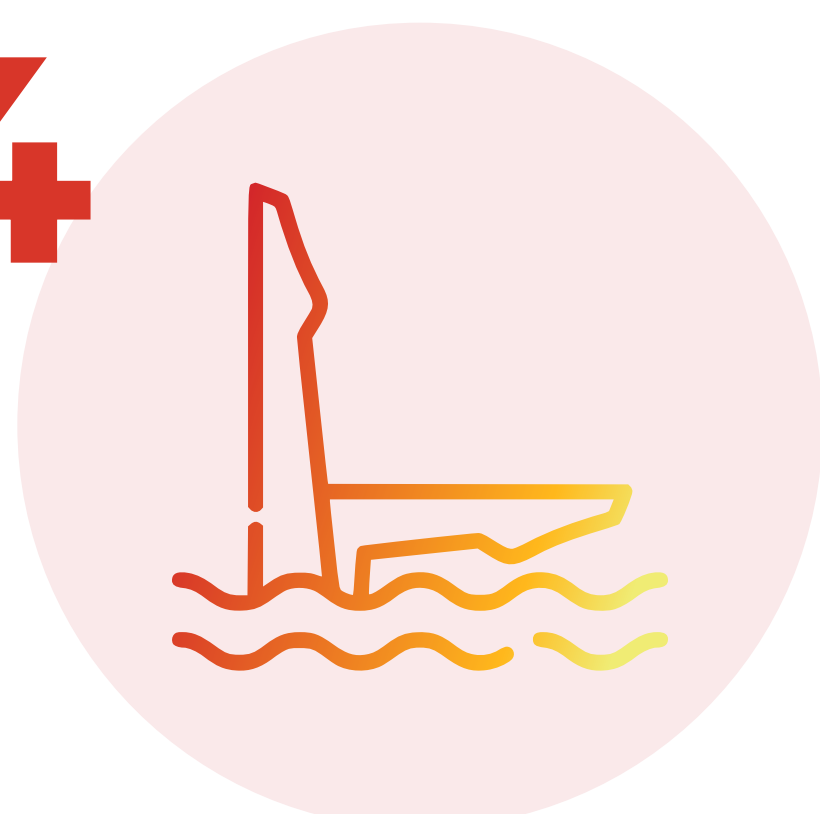
03



## Лыжи

Беговые лыжи – возможная **альтернатива ходьбе**. На лыжной прогулке нагрузка на суставы ног меньше, чем при ходьбе за счет **скользящего движения ноги**. Совет: если Вы решили встать на лыжи, не пренебрегайте занятиями с инструктором!

04



## Аквааэробика

Даже **активные движения в бассейне совершаются без боли, ведь в воде повышенная нагрузка на суставы отсутствует, мышцы испытывают дополнительный гидромассаж**. Совет: начните с групповых тренировок длительностью не более 25 минут!

05



## Йога и растяжка

Статичная нагрузка помогает **сохранять связки и суставы эластичными, позвоночник подвижным**, упражнения расслабляют и улучшают тонус мышц, нормализуют состояние суставной сумки. Совет: одной тренировки в неделю будет достаточно!

06



## Силовые тренировки

Силовые нагрузки, соответствующие возможностям человека, это **отличное средство стимуляции мышечной массы и профилактики остеопороза**. Совет: нагрузка должна происходить постепенно и под руководством тренера.

Адаптировано: «Лучшие виды спорта для суставов. Европейский центр ортопедии и терапии боли», 2022



## КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена  
для поддержания здоровья суставов

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва,  
Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.

Телефон: +7 495 783 29 01.

R1214716-23112023-НСП-СХ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ