

Регулиране на телесното тегло – кинезитерапевтична програма

Т. Мегова, Р. Костов, Н. Михайлова

Медицински Университет – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт”

Наднорменото тегло или пълнотата е актуален проблем в световен мащаб. За да постигнем добро здраве, работоспособност и оформено тяло е необходимо да се следва определен хранителен и двигателен режим.

Кардиотренировката е важна част от тренировъчния план и не трябва да се пренебрегва. Ефектът на кардиотренировката е намаляване на процента на подкожните мазнини, подобрява функциите на сърцето, подобрява кръвообръщението, намалява стреса, повишава тонуса и осигурява по-добра работа на мускулите.

Ключови думи: наднормено тегло, кардиотренировка, двигателна активност.