

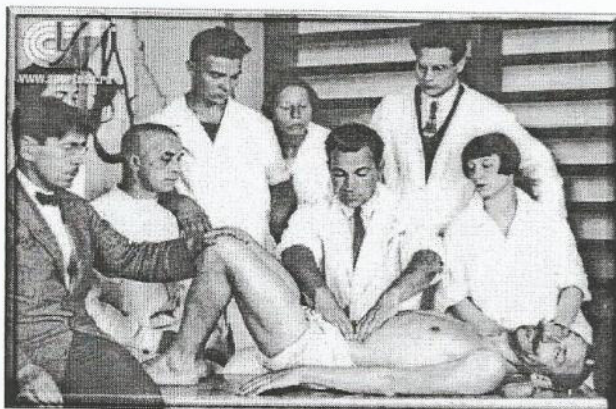
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА»  
(ГЦОЛИФК)**

**95 лет** ГЦОЛИФК



**МАТЕРИАЛЫ  
II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ:  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:  
ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»  
(27-28 МАЯ 2013Г.)**



**90 лет**

русскому спортивному массажу

**85 лет** кафедре

лечебной физической культуры,  
массажа и реабилитации



**МОСКВА, 2013**

## EXERCISE PROGRAM FOR REDUCTION OF BODY WEIGHT IN CASE OF OVERWEIGHT AND CELLULITE

L.S. Nikolovska<sup>1</sup>, T.I. Krastev<sup>1</sup>, T.N. Megova<sup>2</sup>, N.I. Mihaylova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University "Goce Delchev", Macedonia, Stip,

<sup>2</sup>Medical University, Bulgaria, Pleven

**Abstract.** The discussion of prevention and reduction of overweight are very timely, because the WHO data suggest that by 2015, approximately 2.3 billion adults will be overweight and there will be more than 700 million obese people. Purpose: To evaluate the effect of motor program for women with overweight and cellulite for three months. The object of study are 37 overweight women (age 29-45 years). Subject of research are physical development and mental efficiency. All participants took part in the following program: anti-cellulite massage, resistance and cardio training (three times a week). The data corroborate the effectiveness of applied program.

**Keywords:** overweight, training, anti-cellulite massage.

**Введение.** Ожирение – метаболическое нарушение с хроническим характером, результат сложных взаимодействий между эндогенными и экзогенными факторами. В 1997 году Всемирная организация здравоохранения официально признает ожирение как всемирную эпидемию и принимает стандарт для классификации телесного веса по индексу телесной массы – BMI [1, 7]. На территории Европы около пятьдесят процентов населения имеют проблемы с избыточным весом, а от ожирения страдают около двадцати процентов. Изменения в циркуляции, лимфатический дренаж, жировая и соединительная