



*Чтобы жить активно, воплощать свои желания и мечты, Вам необходимы силы и «ЭНЕРГИЯ».*

Занятия с пожилыми людьми и инвалидами существенно отличаются от занятий с молодёжью. И в этом их, несомненно, плюс. Во-первых, фельдшер фитнес-клуба «Энергии» тщательно изучает историю болезни подопечного, уточняет наличие хронических заболеваний и травм, а также, какие лекарства он принимает, чтобы исключить нежелательное влияние отдельных физических упражнений и нагрузки на организм в целом. Во-вторых, тренировки проводятся в щадящем режиме, нагрузка наращивается плавно и осторожно, по принципу «если не можешь – не делай». В-третьих, на занятиях устанавливается комфортный психологический климат, ведь занимающиеся находятся среди людей своего возраста и под контролем специалиста. Для старшей возрастной группы особенно важен индивидуальный подход к их состоянию и спортивным достижениям.



Занятия фитнес – клуба «ЭНЕРГИЯ» проходят по адресу: г. Вязники, ул. Владимирская, д.9;  
телефон: 8 (49233) 2 – 34 – 11

*Приходите, мы ждем Вас!*

Департамент социальной защиты населения  
Владимирской области



*Национальный проект «Демография»  
Региональный проект «Старшее поколение»  
Социальный проект «Активное долголетие»*

**ГБУСО ВО «Вязниковский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»**



**Фитнес – клуб  
«ЭНЕРГИЯ»**

Вязники  
2021 г.

*«В здоровом теле - здоровый дух».*

С сентября 2008 года на базе отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов организована работа фитнес – клуба «ЭНЕРГИЯ», который дает возможность реализации творческого потенциала, развития физических возможностей и сохранения активного образа жизни.

Занятия в клубе проходят два раза в неделю в группах по 8 – 10 человек, период занятий составляет 6 месяцев.



Не секрет, что с возрастом человек «обрастает» проблемами со здоровьем. Чаще всего это повышенное давление, проблемы с позвоночником и суставами, лишний вес, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания. С началом болезней нарастает апатичность человека и неверие в возможность изменить себя, улучшить самочувствие с помощью физических упражнений. Но эта позиция в корне не верна. Чтобы как можно дольше сохранять активность тела и духа, жизненно необходимо давать своему организму разумную, грамотно подобранную нагрузку, которую можно получить в фитнес-клубе «Энергия» в группе для пожилых людей.

*«15 минут физкультуры продлевает жизнь».*

## Цели и задачи деятельности клуба:

- ✓ Развитие межличностных отношений клиентов;
- ✓ Повышение эстетических потребностей, социальной активности клиентов;
- ✓ Улучшение эмоционального состояния и физического самочувствия, замедление процесса старения;
- ✓ Продление творческого долголетия и жизни людей;
- ✓ Укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие форм и функций организма человека и его физических способностей, формирование телосложения;
- ✓ Многолетнее сохранение высокой общей работоспособности;
- ✓ Формирование специальных знаний, необходимых для широкого использования средств физического воспитания в повседневной жизни;
- ✓ Проведение просветительской работы с целью предупредить преждевременное старение.

## Во время занятий с гражданами пожилого возраста проводятся:

- физические упражнения с музыкальным сопровождением;
- тематические беседы по правильному питанию и активному образу жизни;
- беседы с целью формирования знаний по использованию приобретенных навыков в повседневной жизни в целях замедления процесса старения и продления активного долголетия;
- до и после занятий проводится измерение артериального давления.

