

Со временем скорость выполнения упражнений будет возрастать и вы сможете увеличить количество повторов в каждом подходе и, следовательно, общее количество выполненных упражнений за 4 минуты.

**6.** Для тех, кто чувствует в себе силы: переходим ко второму циклу, но теперь с новым упражнением. 20 секунд интенсивно выполняем новое упражнение, далее 10 секунд максимально отдыхаем. Повторяем 8 раз (4 минуты).

**7.** Берем следующее упражнение, потом следующее. Со временем вы сможете сделать 4-5 циклов.

**8.** Успокаивающие «потягушки», восстановление дыхания.



**9.** Измерение пульса. Для нетренированных людей или людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями частота пульса не должна превышать **допустимое для вас значение, (ваша индивидуальная норма)**. Для определения этого значения рекомендуется консультация врача.

**10.** Обязательный перерыв на два-три дня.

**По мнению физиологов**, наиболее эффективны тренировки при нагрузках, которые повышают частоту пульса от 100 (минимум) до 180 ударов в минуту, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Тренировка при частоте пульса 130-140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных.

Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при частоте пульса от 144 до 156 уд./мин или 170-180 уд./мин (максимум) для очень тренированных.

Частота пульса очень индивидуальна, однако можно считать, что частота пульса 120-130 уд./мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин.

Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, лучше проконсультироваться с врачом для уточнения рекомендуемой для вас максимальной частоты пульса.



**KINDERWUNSCH**  
DORTMUND SIEGEN DORSTEN WUPPERTAL  
ZENTRUM WUPPERTAL

## Семейное счастье благодаря современным методам лечения

Репродуктивный центр в Вуппертале (Kinderwunschzentrum in Wuppertal) — это медицинская помощь и понимание ваших проблем.

«У нас будет ребенок!». Для многих семей — это самое большое счастье: стать родителями. К сожалению, число бесплодных пар в Германии достаточно высоко. Каждая шестая-седьмая семья остается нежелательно бездетной.

— Мы говорим о бесплодии, если

беременность у женщины не наступает в течение года регулярной половой жизни без использования средств и методов контрацепции, — объясняют профессор, доктор медицины Штефан Дитерле, руководитель центра репродукции в городе Вуппертале (Prof. Dr. med. Stefan Dieterle, Leiter des Kinderwunsch-zentrum Wuppertal). При этом возраст играет существенную роль: начиная с 35 лет у женщин наблюдается снижение репродуктивной функции. Профессор Дитерле советует семейным парам, имеющих проблему бесплодия, заблаговременно получить информацию о возможностях репродуктивных центров.

— Во многих ситуациях есть надежда, — говорит профессор Дитерле.

Очень важно найти ту клинику, где вам смогут помочь. Репродуктивный центр в Вуппертале (Kinderwunschzentrum in Wuppertal) помогает бесплодным парам осуществить их желание иметь детей.

В этой клинике на первом месте — индивидуальный подход к каждой паре и доброе человеческое понимание. Здесь

все — и руководство, и персонал — понимают, что каждый новый пациент — это своя история, свой неповторимый случай. Поиск индивидуального решения — это путь к успеху. В клинике используются самые современные эффективные технологии и новейшие лечебные методы, обеспечивающие максимальную результативность.

Профессор Дитерле рад высокой квоте результативности лечения.

— Сегодня от 60 до 80% пар, обратившиеся к нам по поводу бесплодия, с нашей помощью стали родителями, — говорит он. Конкретно это значит: с момента основания отделений этого центра в городах Dortmund, Siegen, Dorsten und Wuppertal в 12.091 случаях семейные пары стали счастливыми родителями.

— Мы сделаем для вас все, что в наших силах, — говорит профессор Дитерле.

В репродукционном центре в Вуппертале регулярно проходят информационные вечера, на которых специалисты рассказывают о причинах бесплодия и информируют о процедурных возможностях центра. Следующий информационный вечер состоится 15.05.2017, с 19 до 20 часов.

**Kontakt**  
Kinderwunschzentrum Wuppertal  
Hofaue 93  
42103 Wuppertal  
Telefon 0202 4789930  
Telefax 0202 47899329  
info-wuppertal@kinderwunschzentrum.org  
www.kinderwunschzentrum.org

