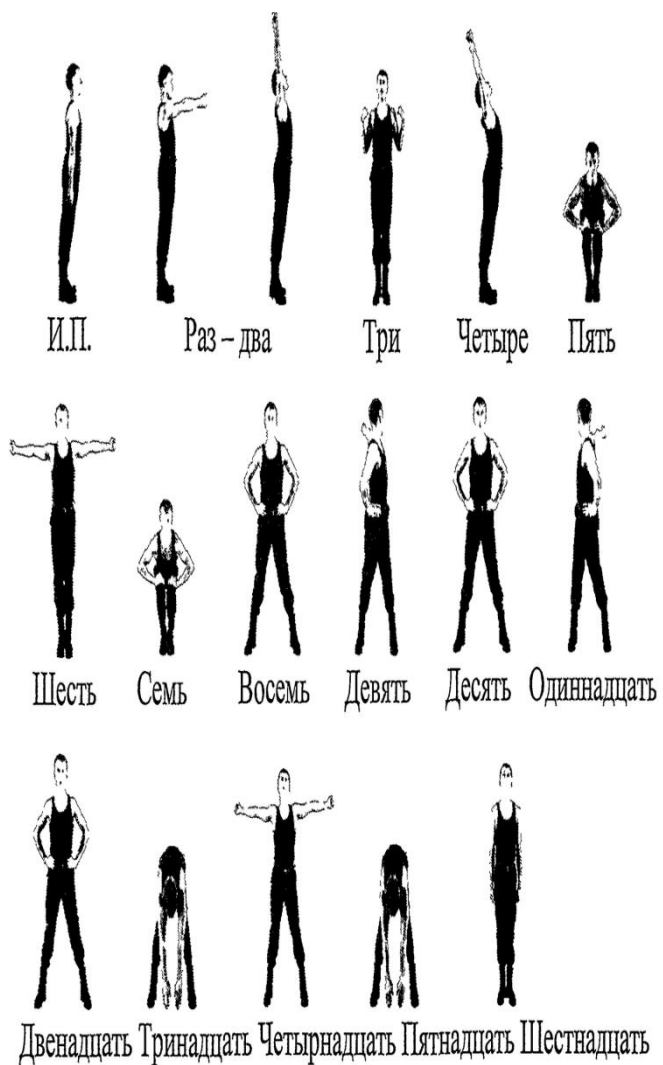




1. Выберите себе занятие по вкусу.
2. Начинайте заниматься понемногу (5 - 10 мин в день) и постепенно увеличивайте продолжительность занятий до 20 - 30 мин в день 4 - 5 раз в неделю.
3. Старайтесь заниматься в одно и то же время дня и одинаковое количество времени.
4. Хорошее время для физических упражнений - через 1 - 2 ч после приема пищи. Это предотвращает опасность падения содержания глюкозы в крови до слишком низкого уровня.
5. Пейте больше воды до, во время и после упражнений.
6. Надевайте для упражнений удобную обувь и носки. Следите, нет ли на ногах порезов, волдырей или покраснений. Проверяйте состояние ног до и после занятий.

Рекомендации для самостоятельных занятий





Примерные комплексы упражнений для самостоятельных занятий

