



# Оздоровительные онлайн сервисы для занятий лечебной гимнастикой, физкультурой и фитнесом в домашних условиях

Ачкасов В. В.  
врач ЛФК и СП, к.м.н.,  
доцент, директор  
Валеологического  
центра ТГПУ



# ВИДЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:

- для индивидуальных тренировок с полной, обратной связью (тренер, врач и т.п.):
  - а) свободный выбор времени тренировок;
  - б) частично свободный выбор времени тренировок (временной диапазон);
  - в) фиксированное время тренировок
- для индивидуальных тренировок с частичной обратной связью (тренер + консультации специалистов):

назначение времени тренировок, как в предыдущем разделе.

# ВИДЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:

- для групповых видео тренировок с частичной обратной связью (тренер + консультации специалистов):
  - а) фиксированное время тренировок
- для групповых видео тренировок без обратной связи:
  - а) фиксированное время тренировок
- видео тренировки на CD и DVD:
  - а) свободный выбор времени тренировок

# ВИДЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:

- разработка (подбор) комплексов упражнений для индивидуальных тренировок (консультации специалистов):
  - а) свободный выбор времени тренировок
- библиотека комплексов упражнений:
  - а) свободный выбор времени тренировок
- Библиотека комплексов упражнений на CD и DVD:
  - а) свободный выбор времени тренировок

# ПРОБЛЕМЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:

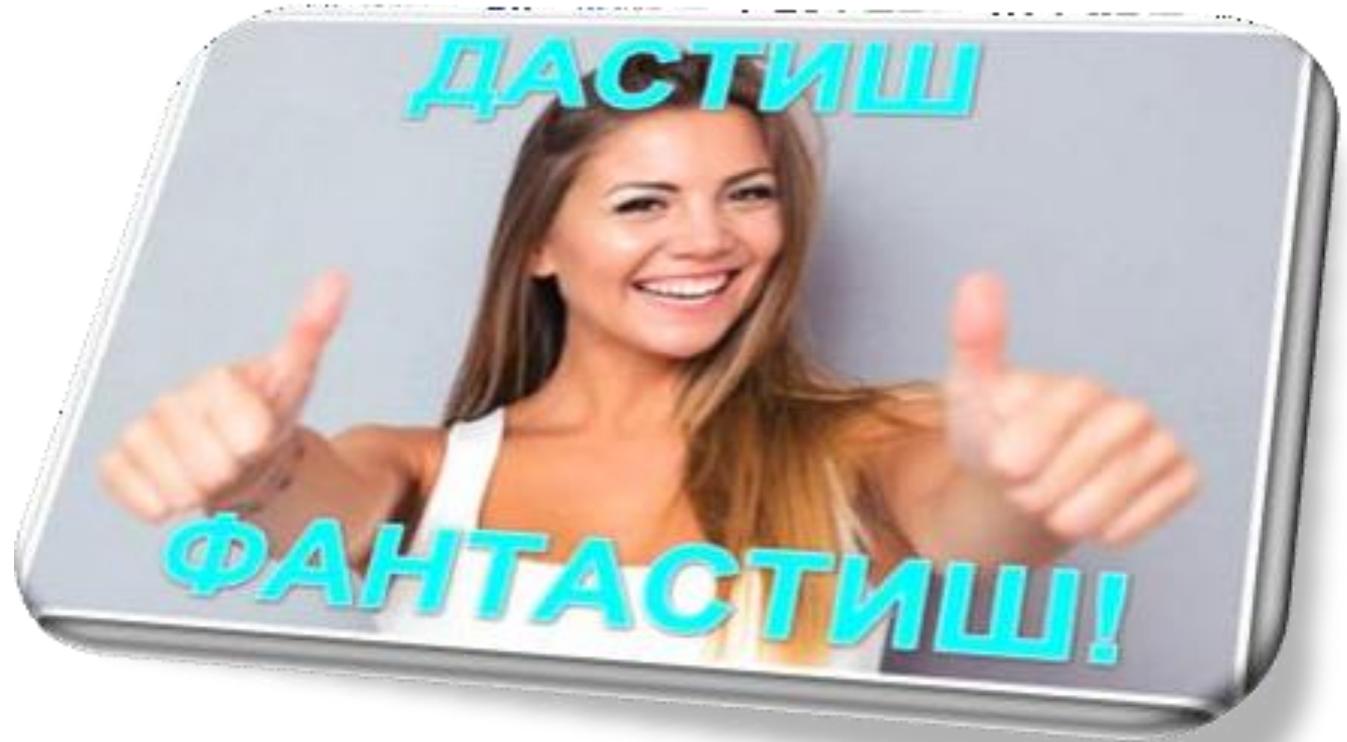
- Оплата услуг онлайн ресурсов
- Приобретение оборудования для онлайн трансляции занятия и обратной связи
- Приобретение спортивного инвентаря
- Компьютер (планшет, сотовый телефон) соответствующий требованиям
- Надёжное и скоростное интернет-соединение (отвечающее параметрам)
- Место в квартире (доме) для онлайн занятий

# **ПРОБЛЕМЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:**

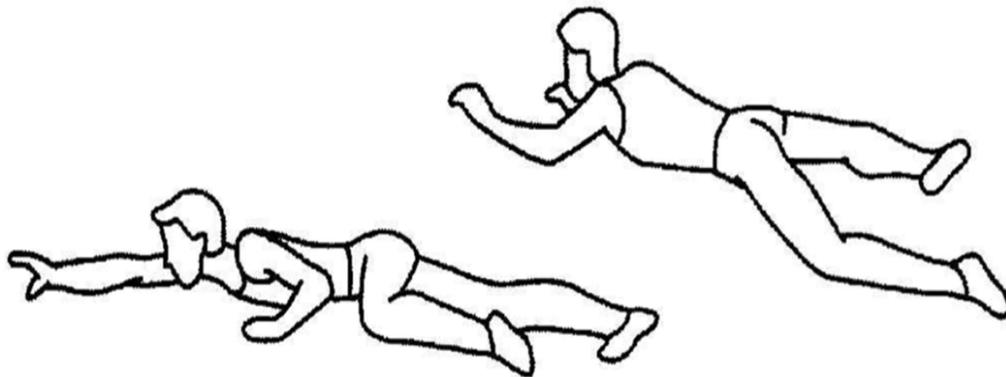
- Медицинское онлайн наблюдение у специалистов
- Соблюдение рекомендаций (диета, образ жизни и т.п.)
- Сложности получения компенсации за полученный физический и/или моральный ущерб
- Прекращение работы онлайн ресурса

# Альтернативная



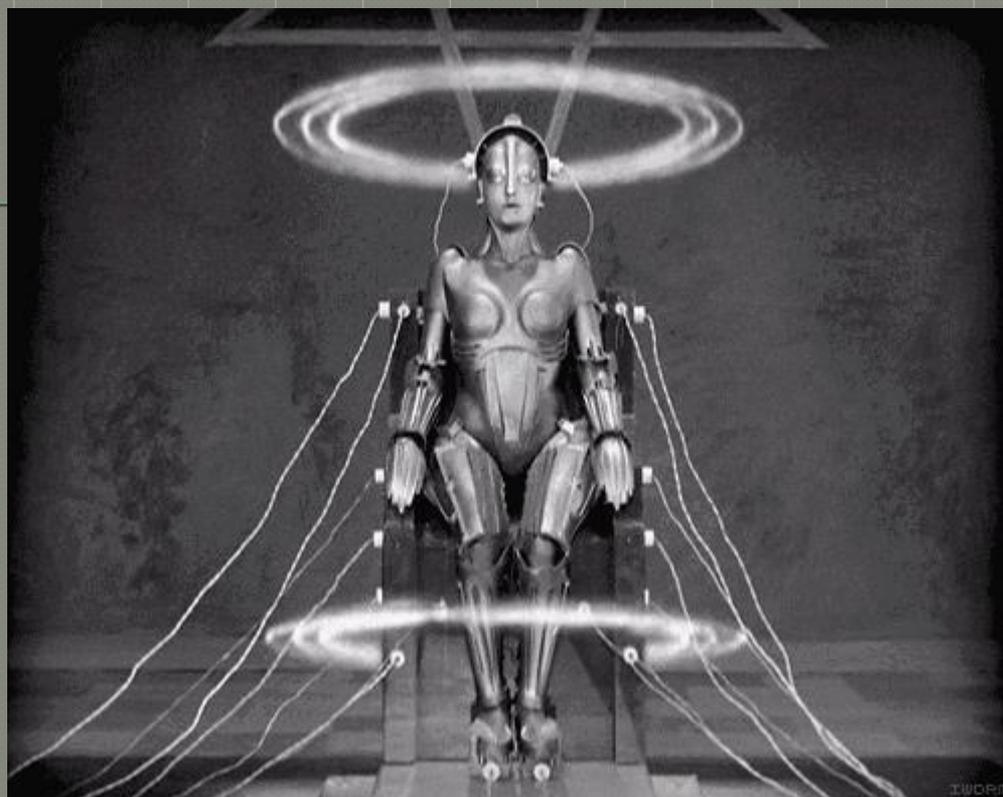


**Одно упражнение на все мышечные группы!**





**Утренняя гимнастика экономит  
Вам 2 500 000 рублей.**



Спасибо  
за внимание!!!