



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:

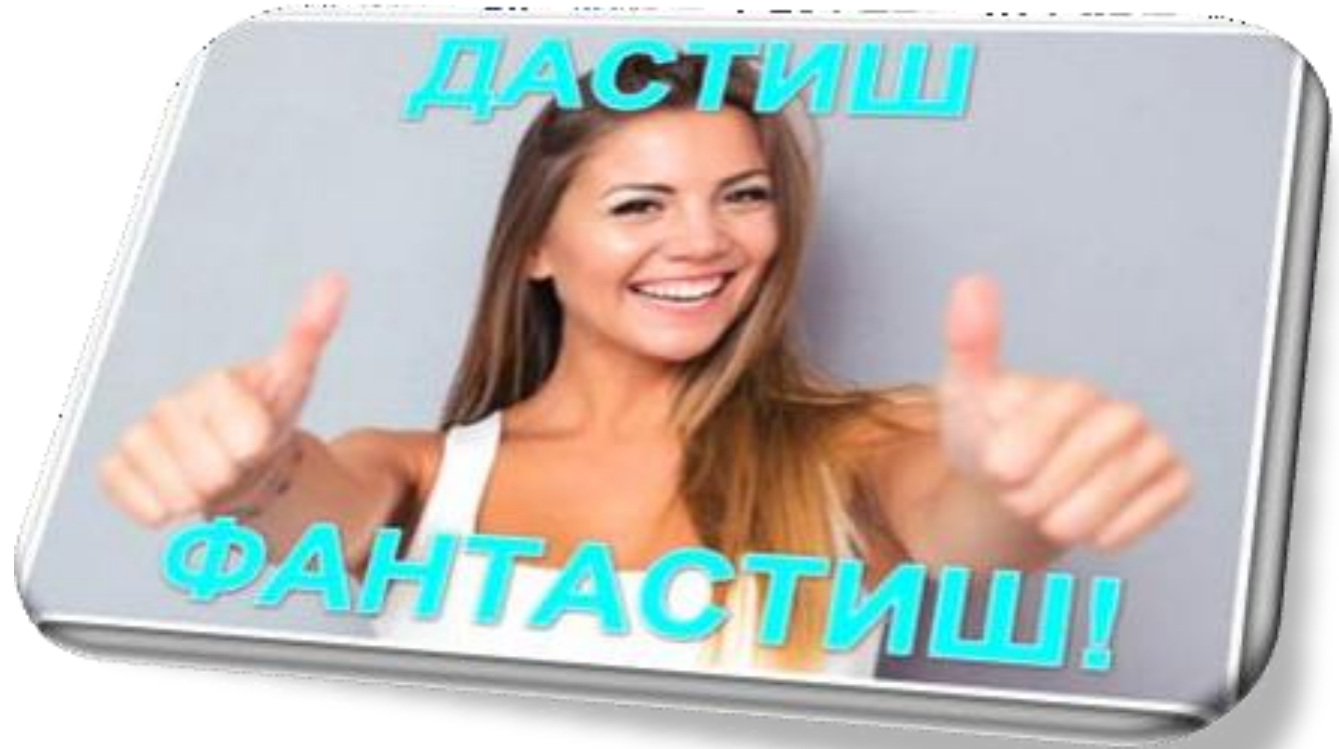
- Оплата услуг онлайн ресурсов
- Приобретение оборудования для онлайн трансляции занятия и обратной связи
- Приобретение спортивного инвентаря
- Компьютер (планшет, сотовый телефон) соответствующий требованиям
- Надёжное и скоростное интернет-соединение (отвечающее параметрам)
- Место в квартире (доме)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

ПРОБЛЕМЫ ОНЛАЙН РЕСУРСОВ:

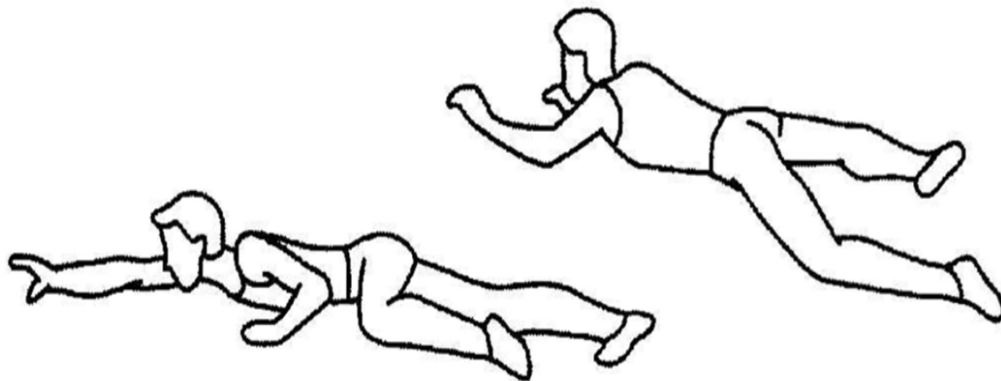
- Медицинское онлайн наблюдение у специалистов
- Соблюдение рекомендаций (диета, образ жизни и т.п.)
- Сложности получения компенсации за полученный физический и/или моральный ущерб
- Прекращение работы онлайн ресурса

Альтернативная



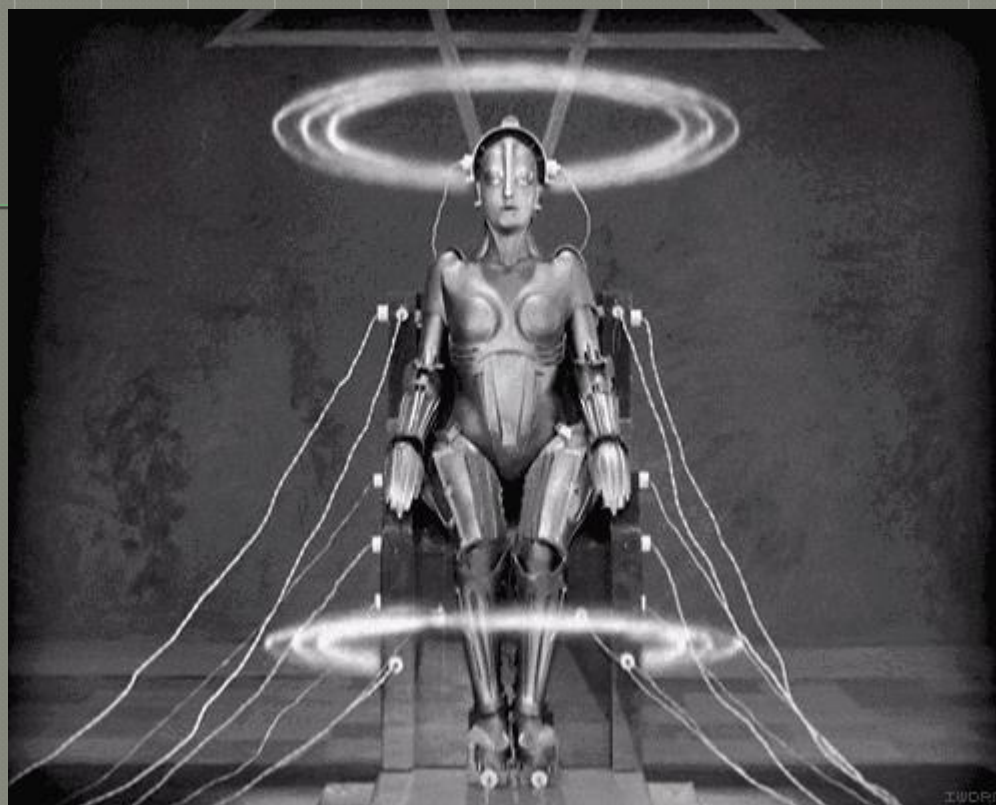


Одно упражнение на все мышечные группы!





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



Спасибо
за внимание!!!