

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Занимайтесь теми видами активности, которые доступны для Вас и приносят удовольствие. Это помогает поддерживать регулярность занятий.



Будьте активными ежедневно. Рассматривайте любые телодвижения как возможность для укрепления здоровья.



Основным источником физической активности является обычная ежедневная физическая деятельность: уборка, работа в саду, танцы, игры с детьми, походы по магазинам, езда на велосипеде.

Универсальная физическая нагрузка — ходьба. Начните с 10 минут в день, далее постепенно увеличивайте время прогулок.



Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных Вашему образу жизни занятий.



Используйте соответствующие средства защиты для снижения риска травм во время занятий.

Вспомните свою физическую нагрузку за последнюю неделю.

Ответив на вопросы анкеты, Вы узнаете свой уровень физической активности



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ ДВИЖЕНИЯ



ЗОЖ В ТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- ✱ **УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА;**
- ✱ **СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ;**
- ✱ **ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС;**
- ✱ **СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА;**
- ✱ **СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;**
- ✱ **СОКРАЩАЕТ ПОТЕРЮ КОСТНОЙ МАССЫ — ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОСТЕОПОРОЗА;**
- ✱ **СНИЖАЕТ РИСК ПАДЕНИЯ;**
- ✱ **УЛУЧШАЕТ УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;**
- ✱ **УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ.**

БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ - ВСЕ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



18-64 ГОДА

- **Умеренной интенсивности**
не менее 150-300 минут в неделю
ИЛИ
высокой интенсивности
не менее 75-150 минут в неделю
ИЛИ
их сочетание
- **Упражнения для развития мышечной силы**
не реже 2 дней в неделю



65 И СТАРШЕ

- **Нагрузка такая же, как у остальных взрослых**
- **Упражнения на равновесие**
не реже 3 дней в неделю

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ПЕРИОДЫ ! СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ!

СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

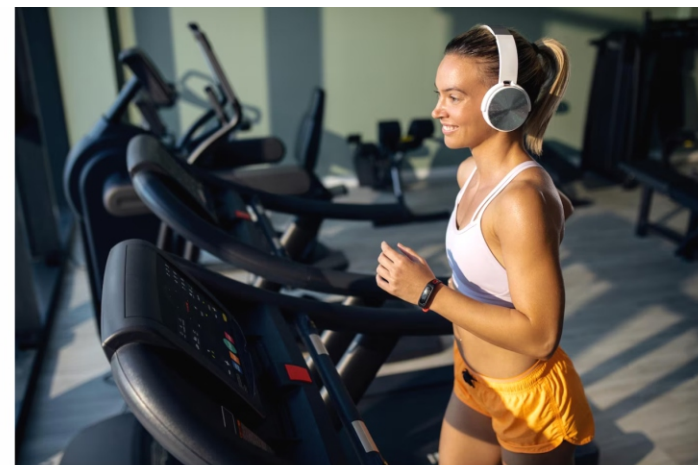
«Тест разговора»

УМЕРЕННАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Дыхание учащенное, но можно говорить полными предложениями.

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Дыхание частое, разговаривать практически невозможно (разговаривать сложно).



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ И СТРЕССА, УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ И ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ. КРОМЕ ТОГО, СПОРТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА, ЧТО ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЭМОЦИЯХ И ПСИХИКЕ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК С ВЫСОКОЙ НАГРУЗКОЙ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ:

- Курящие
- Лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Имеющие два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:
 - Артериальная гипертония
 - Повышенный уровень холестерина
 - Семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний
 - Сахарный диабет
 - Ожирение
- Мужчины старше 40 лет
- Женщины старше 50 лет