

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья



Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Даже 30 минут в день физической активности открывают доступ к следующим преимуществам.

ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение содержания холестерина в крови
- Снижение риска развития диабета II типа
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.
- Улучшение координации и снижение риска падений
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.

ЦЕЛЬ: 30 МИНУТ В ДЕНЬ И БОЛЬШЕ

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Согласно научным исследованиям - достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой -нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ

Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?

- Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
- Выходите на одну- две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
- Активно играйте с детьми
- Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому
- Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением!
-

ПОМНИТЕ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!

Исследования показывают, что пожилые люди могут получить значительную пользу для здоровья уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

Важно! Перед началом регулярных занятий, в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом, особенно, если:

- Вы старше 45 лет
- После физической нагрузки у Вас возникает боль в груди или одышка
- Вы часто падаете в обморок или у Вас сильное головокружение
- Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем
- Во время беременности

Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.

ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СИДИТЕ МЕНЬШЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО,

НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

- 1 УЛУЧШАЮТ**
функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, *облегчают* переносимость нагрузок.
- 2 УВЕЛИЧИВАЮТ**
общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний
- 3 СТИМУЛИРУЮТ**
обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела
- 4 ПОДНИМАЮТ**
настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)
- 5 СТАБИЛИЗИРУЮТ**
осанку, *увеличивают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом
- 6 ПОДДЕРЖИВАЮТ**
мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе
- 7 ПОМОГАЮТ**
выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервность, *способствуют* релаксации

- 8 ПОВЫШАЮТ**
концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений
- 9 СОХРАНЯЮТ**
либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru 8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (в возрасте 5-17 лет) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Не менее

60

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



Не реже

3

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность **малоподвижных периодов**, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)

Не менее

60
МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



> Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

> Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не реже

3
ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18-64 лет)

> Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не менее
150-300
МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или
не менее
75-150
МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



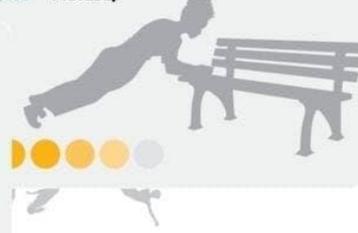
или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2
дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)



ВЗРОСЛЫЕ

(в возрасте 18-64 лет)

Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Не менее
150-300
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



ИЛИ

не менее
75-150
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже



2
дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



18 ЛЕТ

Любая нагрузка



1 × 5
час р/нед.



18-65 ЛЕТ

Умеренная нагрузка



30 × 5
мин р/нед.

Высокая нагрузка



20 × 3
мин р/нед.

8-12 повторений



8-10 × 3
упражнений р/нед.



СТАРШЕ 65



Нагрузка как для остальных взрослых



Необходима консультация с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БЕЗ СПОРТЗАЛА



Занятия в спортзале — в одиночку, с тренером или групповые, такие как йога, пилатес, аэробика, бесспорно, полезны, но что делать, если нет возможности посещать фитнес центр?

Выбор большой!

Чтобы быть активным, не обязательно ходить в зал, наращивать мускулатуру, главное, найти возможность двигаться.

Польза для здоровья от регулярной физической активности неоспорима: движение помогает избавиться от лишнего веса или держать его под контролем, предупреждает развитие болезней сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта), диабета, метаболического синдрома, артрита, улучшает силу, выносливость.

Есть убедительные данные о связи физической активности и снижения риска не менее чем на 20-30% более чем 25 хронических заболеваний и преждевременной смертности. Еще более высокое снижение риска ($\geq 50\%$) наблюдается при постоянной умеренной или интенсивной физической нагрузке, например у велосипедистов, пловцов.

В зависимости от интенсивности физическая активность различается: низкая, умеренная и интенсивная.

Упражнения низкой интенсивности включают в себя легкую ходьбу, отжимания от стены, поднятие тяжести руками (можно использовать бутылки с водой).

Умеренные аэробные упражнения — быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, водная аэробика, игра с мячом, например волейбол.

Интенсивные или энергичные аэробные упражнения — бег трусцой, баскетбол, футбол, быстрые танцы, быстрое плавание. Тяжелая работа во дворе тоже считается.

К силовым тренировкам относятся упражнения с использованием тренажеров или свободных весов (гантели, гири, различные утяжелители). Если специального оборудования нет — не беда, провести силовую тренировку можно и с весом собственного тела (отжимания, подтягивания).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым в возрасте 18-64 лет уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю.

Если стоит цель похудеть, достичь определенных успехов в фитнесе, скорее всего придется увеличить умеренную аэробную активность.

Тренировки на свежем воздухе — это двойная польза для организма: не только движение, но и борьба со стрессом, способ поднять настроение.

Свежий воздух ускоряет выработку эндорфинов — гормонов счастья, они притупляют стресс, тревогу.

Другие преимущества тренировок на свежем воздухе:

- ✓ большее пространство для тренировок;
- ✓ визуально стимулирующая среда для тренировок;
- ✓ более функциональная среда для упражнений на пересеченной местности (тропы, корни, уклоны);
- ✓ улучшает навыки равновесия и координации;
- ✓ меньше зависимость от сложного оборудования;
- ✓ экономичный способ тренировки, ведь в большинстве случаев тренировки на свежем воздухе бесплатны;
- ✓ лучшее качество воздуха при условии, что тренировка там где нет движения и пробок.

Нет понимания с чего начать? В интернете много видеороликов, которые обучают ходьбе, бегу, помогают составить план тренировок.

Парки, городские дорожки подойдут для прогулок. Это универсальный вариант двигательной активности в любое время года. Продолжительность прогулки и маршрут нужно выбирать по силам, чтобы спокойно вернуться, без переутомления.

В морозные дни важно одеваться по погоде, чтобы избежать обморожения. Многослойная одежда, защита рук и ног и внимание к прогнозу погоды помогут не замерзнуть во время занятий спортом на улице в холодную погоду.

Вот некоторые варианты занятий зимой:

катание на сноуборде, лыжах, коньках, санках, игра в снежки, прогулка в лесу, в парке, игра с собакой, лепка снеговика, зимний пеший туризм, расчистка снега.

В тёплое время года вариантов активности ещё больше: поход, пробежка, полоса препятствий, велосипедная прогулка, плавание, игра в классики с детьми, игры с мячом, скандинавская ходьба, групповые тренировки в парках, стрижка газона, садоводство, игра в бадминтон.

Независимо от уровня физической подготовки, летом нужна защита от солнечных ожогов и перегрева: солнцезащитный крем, очки, одежда из легкой свободной ткани светлых оттенков.

В любое время года можно пройти или даже пробежать несколько лестничных пролетов вверх и вниз.

И летом и зимой нужно соблюдать питьевой режим.

Стать более активным безопасно для большинства людей. Тем не менее, некоторым может потребоваться получить разрешение врача, прежде чем начать умеренные и интенсивные тренировки.