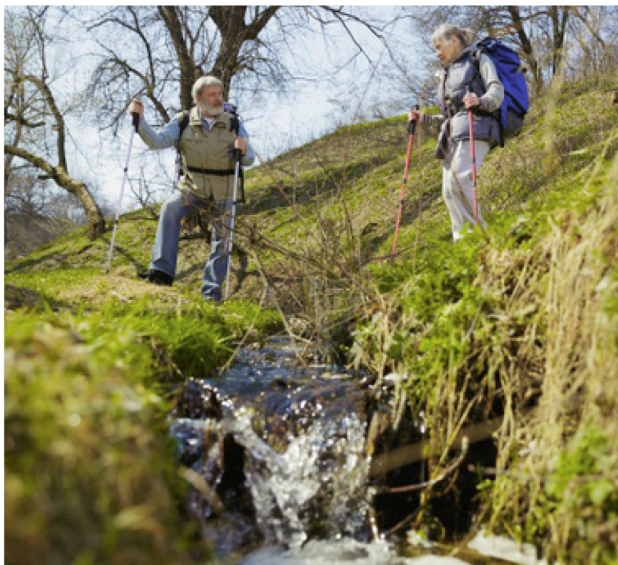


Советы для повышения уровня физической активности:

- Рассматривайте **любые телодвижения** как возможность для укрепления здоровья.
- Выберите вид физической активности, который нравится и отвечает вашему образу жизни.
- **Будьте активными ежедневно.** Начните с малого, т.е. с того, что вы можете выполнить.
- **Универсальная физическая нагрузка – ходьба.** Начните с 10 минут в день, далее постепенно увеличивайте время прогулок.
- Используйте соответствующие **средства защиты** для снижения риска травм во время занятий.



- **ПОМНИТЕ!** Никогда не поздно начинать увеличивать свою физическую активность. Возраст – не помеха. Сделайте физическую активность частью вашего повседневного образа жизни.



Перед началом интенсивной физической активности должны проходить 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

Вспомните свою физическую нагрузку за последнюю неделю.

Отвечив на вопросы анкеты, **Вы узнаете свой уровень физической активности.**



ЦЕНТР+
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ

Автономная некоммерческая организация
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
coz27.ru



Жизнь

требует

движения

Физическая активность — основа здоровья человека на протяжении всей его жизни.

По определению ВОЗ, **физическая активность** – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

К физической активности относятся любые виды движений, в том числе во время работы, отдыха, игр, любого активного передвижения, домашней работы, развлечений. **Движение — прекрасная профилактика многих заболеваний.**



Регулярная физическая активность:

- Укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта;
- Снижает заболеваемость артериальной гипертензией;
- Помогает снизить избыточный вес;
- Снижает заболеваемость сахарным диабетом 2 типа;
- Снижает риск развития рака отдельных локализаций (рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, эндометрия, рак желудка и почек);
- Сокращает потерю костной массы – защищает от остеопороза;
- Предотвращает падения;
- Улучшает умственную деятельность;
- Улучшает настроение, снижает стресс и усталость.

Всемирная организация здравоохранения 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; или сочетание обоих типов.
- Выполнять упражнения для развития мышечной силы 2 и более раз в неделю.
- Увеличение времени физической активности более 300 минут умеренной интенсивности или более 150 минут высокой интенсивности в неделю принесет дополнительную пользу здоровью.
- Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, заменить физически активной деятельностью любой интенсивности.

взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

- то же самое, что и взрослым 18-64 лет;
- а также 3 раза в неделю или чаще уделять время многокомпонентной физической активности, включающей упражнения по улучшению равновесия и силовые тренировки.



Регулярность и длительность занятий физической активностью

- Рекомендуемая частота занятий – 4-5 раз в неделю, лучше ежедневно.
- Общая продолжительность занятия – 20-60 минут, но не менее 10 минут.
- Для наиболее детренированных лиц, начальная длительность занятия может быть менее 10 минут, с постепенным увеличением времени нагрузки.



Способы определения интенсивности физической активности:

1. По уровню пульса

- **Умеренная физическая активность:** 65-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).
- **Интенсивная физическая активность:** 75-90 % от МЧСС.

* МЧСС = 220 - возраст человека.

2. «Тест разговора»

- **Умеренная физическая нагрузка:** дыхание учащенное, можно говорить полными предложениями.
- **Интенсивная физическая нагрузка:** дыхание тяжелое, разговаривать некомфортно.