

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

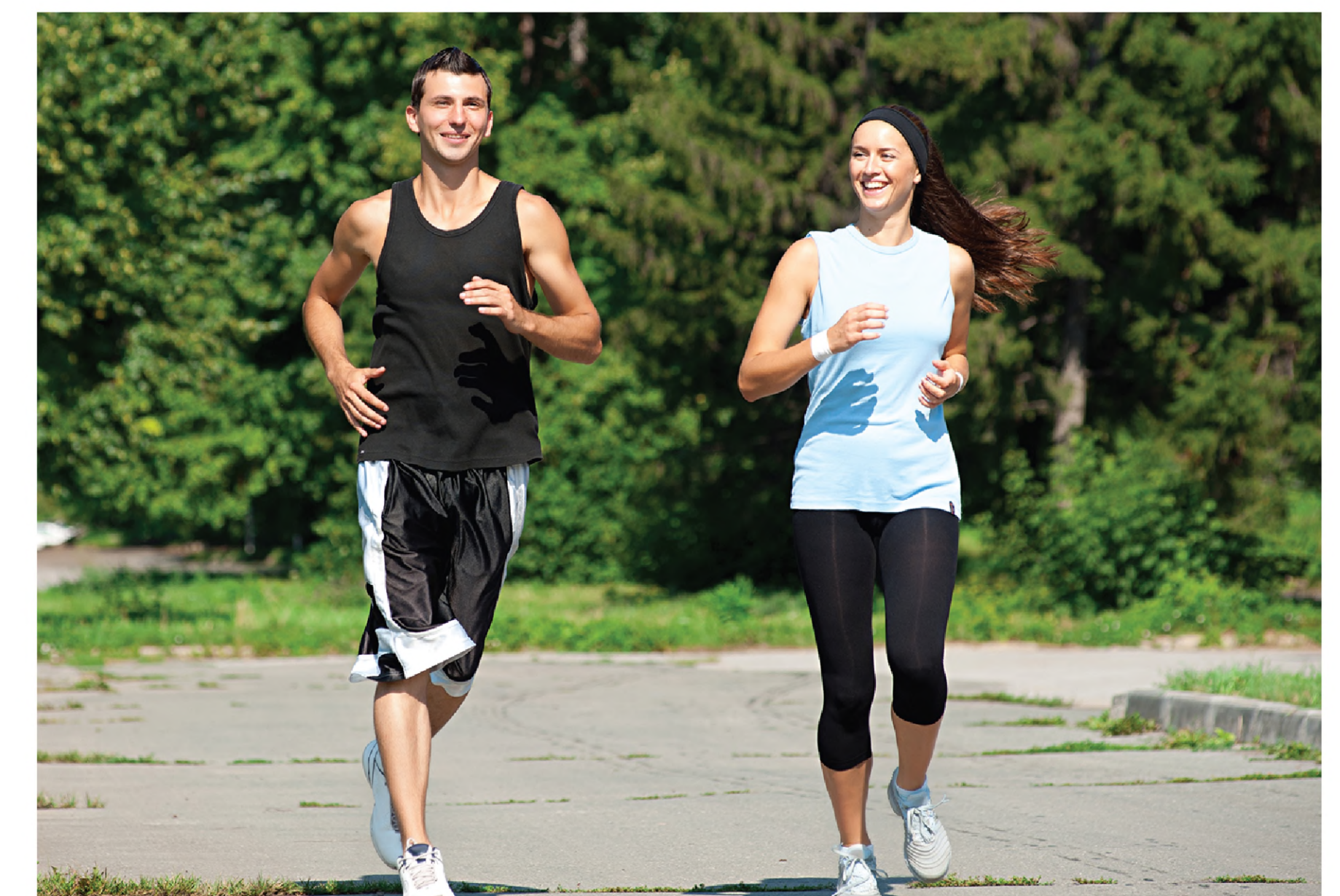
## РЕКОМЕНДАЦИИ

- *Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие*
- *Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)*
- *Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели*
- *При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)*

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!**



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности





# 10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



## Завести новые знакомства:

Занятия спортом отличный способ – отличный способ завести новых друзей.



## Здоровый сон:

после хорошей тренировки гораздо легче уснуть.



## Очистить организм:

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогают очистить организм от токсинов.



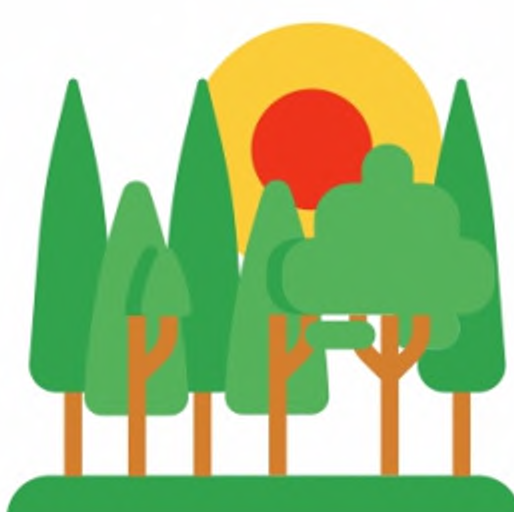
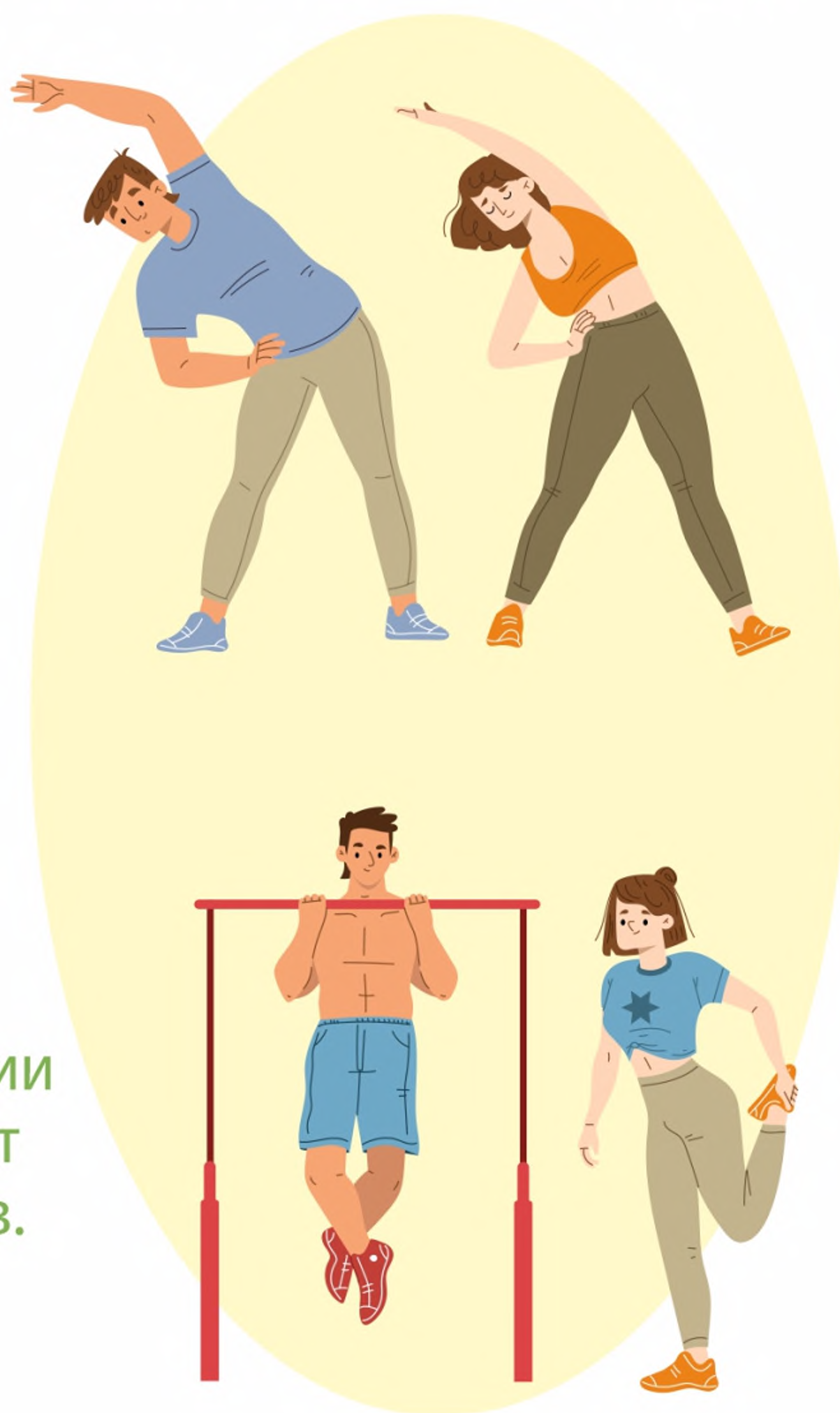
## Снять стресс:

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



## Сбросить лишний вес:

20 минут интенсивной зарядки в день – и уже через месяц вы приведете свое тело в норму.



## Укрепить иммунитет:

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе помогут отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



## Почувствовать гармонию:

Физические занятия помогут укрепить мышцы, развить гибкость и обрести гармонию с собой.



## Получить заряд энергии:

Любая физическая активность заряжает энергией.



## Поработать над осанкой:

Занятия плаванием помогают укрепить спину и добиться красивой осанки.



## Снизить риск заболеваний сердца:

кардионагрузки помогут укрепить сердечно-сосудистую систему.





# КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

**5 минут**

на свежем воздухе  
Повышается  
настроение

**15 минут**

после еды  
Снижается уровень  
сахара в крови

**40 минут**

Снижается риск развития  
ишемической болезни  
сердца у пожилых

**3 минуты**

Снижается  
кровеное  
давление

**5-10 минут**

Улучшается  
творческое  
мышление

**30 минут**

после еды  
Помогает снизить вес  
(в зависимости от  
скорости ходьбы)

**90 минут**

на свежем воздухе  
Снижается количество  
депрессивных мыслей



# 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.



- > **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

- > **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



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.





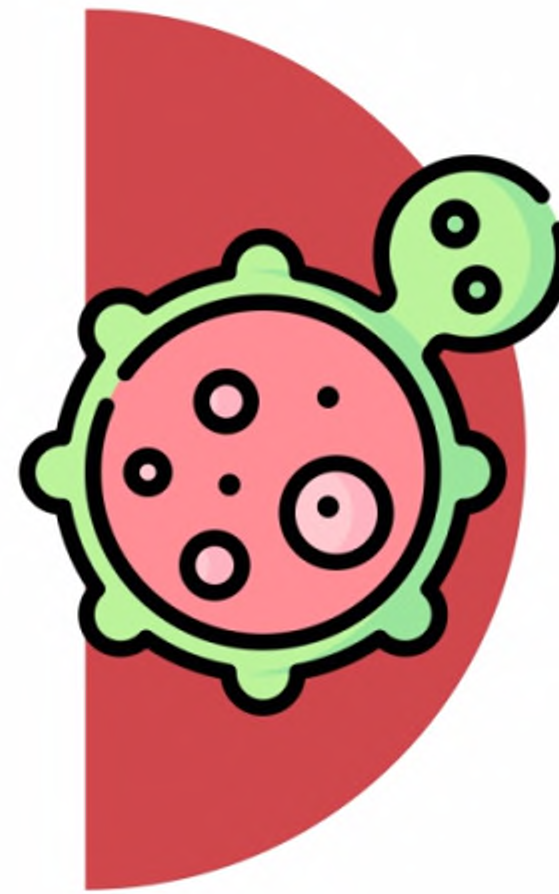


# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Снижает риск  
развития инсульта



Снижает риск  
развития рака



Снижает  
артериальное  
давление



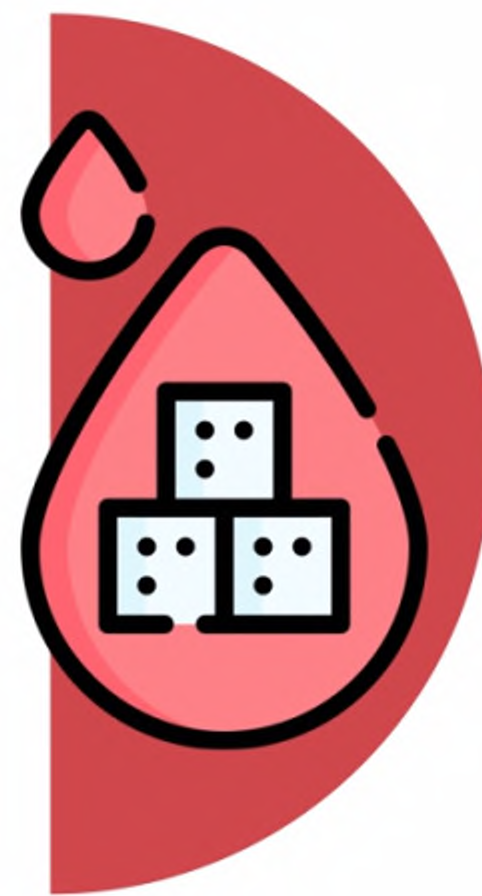
Развивает  
равновесие



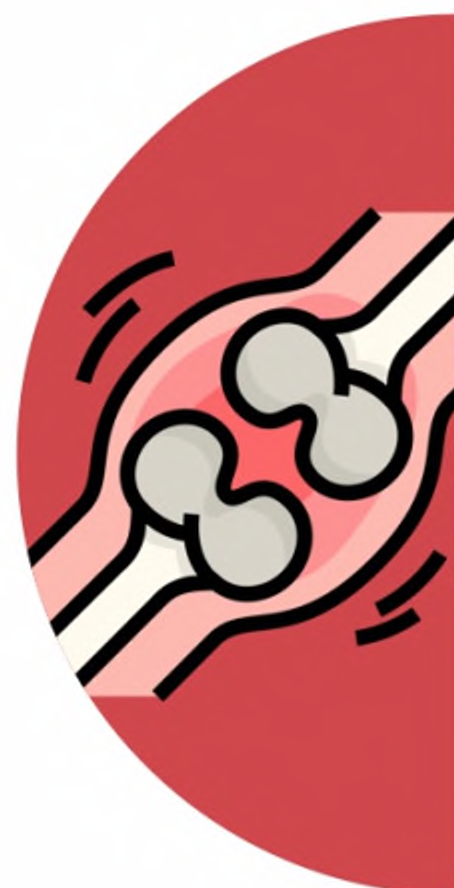
Уменьшает риск  
развития болезней  
сердца



Уменьшает риск  
развития сахарного  
диабета



Укрепляет кости  
и мышцы



Помогает  
регулировать  
вес



**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.





# 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)





# 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.





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



18 ЛЕТ



18–65 ЛЕТ



СТАРШЕ 65

Любая нагрузка



1 × 5

час р/нед.

Умеренная нагрузка



30 × 5

мин р/нед.

Высокая нагрузка



20 × 3

мин р/нед.

8-12 повторений



8–10 × 3

упражнений р/нед.



Нагрузка как для остальных взрослых



Необходима консультация с врачом

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



# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: В ЧЕМ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ



Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы человека. Ходить полезно вне зависимости от погоды и времени суток.

## КАКОЙ ТЕМП ВЫБРАТЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ

- **медленная ходьба** - 60-70 шагов в минуту;
- **средняя ходьба** - 70-90 шагов в минуту;
- **быстрая ходьба** - 90-110 шагов в минуту (тренировочный эффект);
- **очень быстрая ходьба** - 110-130 шагов в минуту (организм адаптируется сложно).



Тренировочный эффект можно получить и **при ходьбе по неровной дороге** (затраты энергии увеличатся до 12 раз).



**Ходьба спиной вперед** - 100 шагов такой ходьбы сжигают столько же калорий, сколько 1000 шагов обычной ходьбы.



## ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

- ходить полезно за **1,5-2 часа** до или после еды
- **дышать рекомендуется через нос**, при быстрой ходьбе - можно одновременно носом и ртом
- использовать только **удобную обувь**
- выбирать места следует в **удалении от транспорта и трасс**

## КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



**3 мин.** - снижается кровяное давление



**15 мин.** - снижается уровень сахара в крови



**30 мин.** - помогает снизить вес