

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.



Физическая нагрузка делится на 3 уровня:

Низкая физическая активность – соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает или смотрит телепередачи;

Умеренная физическая активность – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах;

Интенсивная физическая активность – это нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.



Распространенные виды физической активности



Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно



Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.



Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.



ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Физическая активность в течение 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) снижает риск:

- Преждевременной смерти
- Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- Артериальной гипертензии
- Сахарного диабета II типа
- Депрессии
- Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

- Рака толстой кишки
- Рака молочной железы
- Избыточной массы тела

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться



Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.



Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.



Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.



Чаще бывайте на природе.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.



Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.



Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.



Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком

