

Движение и здоровье

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. (Аристотель)

Почему необходимы физические упражнения?

Занятия регулярными физическими упражнениями являются частью профилактики и комплексного лечения множества заболеваний.

Физические упражнения в регулярном умеренном режиме



- благоприятно влияют на уровень артериального давления;
- улучшают работу сердца;
- способствуют снижению уровня холестерина в крови;
- положительно влияют на настроение, улучшают сон; укрепляют костно-мышечную систему;
- способствуют снижению избыточной массы тела; улучшению физической формы и самочувствия;
- повышают работоспособность и качество жизни.

Как заставить себя заниматься физическими упражнениями!

Если Вы вели малоподвижный образ жизни, начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно их увеличивая. Вам тяжело преодолеть себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации: например, прогулки с друзьями или собакой. Начинайте с самого простого. Попробуйте так:

- 3 раза в день по 10 минут, встав с кресла и распрямившись, походите вокруг;
- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним.

Постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть реальную двигательную активность! Запомните, что риск сердечно-сосудистых осложнений уменьшается, если регулярно, ежедневно двигаться в умеренном темпе не менее 30 минут!

Дневник двигательной активности

Что делал (а)?	Время	Расход калорий
Прогулка с собакой	30 минут	100
Расчистка снега	10 минут	100
Легкая пробежка	20 минут	200

Движение и здоровье

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. (Аристотель)

Почему необходимы физические упражнения?

Занятия регулярными физическими упражнениями являются частью профилактики и комплексного лечения множества заболеваний.

Физические упражнения в регулярном умеренном режиме



- благоприятно влияют на уровень артериального давления;
- улучшают работу сердца;
- способствуют снижению уровня холестерина в крови;
- положительно влияют на настроение, улучшают сон; укрепляют костно-мышечную систему;
- способствуют снижению избыточной массы тела; улучшению физической формы и самочувствия;
- повышают работоспособность и качество жизни.

Как заставить себя заниматься физическими упражнениями!

Если Вы вели малоподвижный образ жизни, начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно их увеличивая. Вам тяжело преодолеть себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации: например, прогулки с друзьями или собакой. Начинайте с самого простого. Попробуйте так:

- 3 раза в день по 10 минут, встав с кресла и распрямившись, походите вокруг;
- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним.

Постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть реальную двигательную активность! Запомните, что риск сердечно-сосудистых осложнений уменьшается, если регулярно, ежедневно двигаться в умеренном темпе не менее 30 минут!

Дневник двигательной активности

Что делал (а)?	Время	Расход калорий
Прогулка с собакой	30 минут	100
Расчистка снега	10 минут	100
Легкая пробежка	20 минут	200

Быстрым шагом до работы или до метро	20 минут	70-80
Подъем по лестнице	10 минут	100
Личная встреча вместо телефонного звонка	10 минут	40 - 50
Генеральная уборка в квартире	2 часа	300
Шопинг	30 минут	100-150
Игры с детьми на свежем воздухе	30 минут	150
Динамичные танцы	30 минут	200
Заплыв в бассейне	40 минут	300
Гимнастика перед телевизором	30 минут	200
Отдых на диване перед телевизором	1 час	77

Правила активного образа жизни

- Перед тем как начать заниматься любым видом физических упражнений, посоветуйтесь с врачом – он поможет Вам подобрать нагрузку, которая не принесет вреда.
- Выбирайте те упражнения, которые Вам нравятся, которые Вы с удовольствием выполняете.
- Начинайте с медленной ходьбы, постепенно увеличивая время, дистанцию и темп.
- Старайтесь тратить на ходьбу не меньше 30 минут в день.
- Ходите пешком достаточно быстро, но так, чтобы не чувствовать дискомфорта.
- Помните, что физическая нагрузка должна быть регулярной, постепенной и контролируемой.
- Аэробные (подвижные) упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) наиболее эффективны для сжигания жира и тренировки сердечно-сосудистой системы.
- Дозированные физические нагрузки (бег трусцой, плавание, быстрая ходьба, теннис) необходимы не менее 3-4 раз в неделю по 20-30 минут.
- Физические нагрузки должны проходить в зоне безопасного пульса (ЗБП).

$$\text{ЗБП} = (220 - \text{Возраст}) \times (0,6 - 0,7)$$

- Этот подсчет применим только для молодых здоровых людей до 35 лет. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и после 35 лет необходимо пройти индивидуальный нагрузочный тест (ЭКГ-тестирование на фоне нагрузок - тредмил, велоэргометр).
- В начале и в конце занятий выполняйте упражнения с растяжкой.
- Делайте только то, что можете, не принуждая тело к тому, к чему оно еще не готово.
- Менять программу, темп, комплекс, вид занятий необходимо осторожно, под медицинским контролем.

Быстрым шагом до работы или до метро	20 минут	70-80
Подъем по лестнице	10 минут	100
Личная встреча вместо телефонного звонка	10 минут	40 - 50
Генеральная уборка в квартире	2 часа	300
Шопинг	30 минут	100-150
Игры с детьми на свежем воздухе	30 минут	150
Динамичные танцы	30 минут	200
Заплыв в бассейне	40 минут	300
Гимнастика перед телевизором	30 минут	200
Отдых на диване перед телевизором	1 час	77

Правила активного образа жизни

- Перед тем как начать заниматься любым видом физических упражнений, посоветуйтесь с врачом – он поможет Вам подобрать нагрузку, которая не принесет вреда.
- Выбирайте те упражнения, которые Вам нравятся, которые Вы с удовольствием выполняете.
- Начинайте с медленной ходьбы, постепенно увеличивая время, дистанцию и темп.
- Старайтесь тратить на ходьбу не меньше 30 минут в день.
- Ходите пешком достаточно быстро, но так, чтобы не чувствовать дискомфорта.
- Помните, что физическая нагрузка должна быть регулярной, постепенной и контролируемой.
- Аэробные (подвижные) упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) наиболее эффективны для сжигания жира и тренировки сердечно-сосудистой системы.
- Дозированные физические нагрузки (бег трусцой, плавание, быстрая ходьба, теннис) необходимы не менее 3-4 раз в неделю по 20-30 минут.
- Физические нагрузки должны проходить в зоне безопасного пульса (ЗБП).

$$\text{ЗБП} = (220 - \text{Возраст}) \times (0,6 - 0,7)$$

- Этот подсчет применим только для молодых здоровых людей до 35 лет. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и после 35 лет необходимо пройти индивидуальный нагрузочный тест (ЭКГ-тестирование на фоне нагрузок - тредмил, велоэргометр).
- В начале и в конце занятий выполняйте упражнения с растяжкой.
- Делайте только то, что можете, не принуждая тело к тому, к чему оно еще не готово.
- Менять программу, темп, комплекс, вид занятий необходимо осторожно, под медицинским контролем.