

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»
Физическая активность. Это может каждый!

Гиподинамия. Достижения технического прогресса механизировали и автоматизировали практически все бытовые и трудовые процессы, поэтому сегодня человек подвержен малоподвижному образу жизни, который приводит к повышению массы тела, ослаблению иммунитета, заболеваниям сердца и сосудов. Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) развивается, если вы сидите более 5 часов в день, если двигаетесь менее 10 часов в неделю, включая ходьбу на работу.

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как



- ходьба пешком,
- езда на велосипеде,
- физический труд, плавание,
- ходьба на лыжах,
- пеший туризм, работа в саду,
- занятия спортом, танцы.

Наиболее доступный вид физических упражнений – быстрая ходьба 30-40 мин в день, 5-7 раз в неделю и главное, чтобы такая физическая активность стала постоянной жизненной привычкой, а не эпизодическим занятием. Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны (реальны) при Вашем образе жизни. Ходите пешком на работу, выходите на 1-2 остановки раньше, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, гуляйте с собакой, используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.

Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от той частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле **220 минус возраст в годах**. Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $220 - 50 = 170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет **110-120 ударов в минуту**.

ВНИМАНИЕ! Больным с артериальной гипертонией, заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»
Физическая активность. Это может каждый!

Гиподинамия. Достижения технического прогресса механизировали и автоматизировали практически все бытовые и трудовые процессы, поэтому сегодня человек подвержен малоподвижному образу жизни, который приводит к повышению массы тела, ослаблению иммунитета, заболеваниям сердца и сосудов. Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) развивается, если вы сидите более 5 часов в день, если двигаетесь менее 10 часов в неделю, включая ходьбу на работу.

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как



- ходьба пешком,
- езда на велосипеде,
- физический труд, плавание,
- ходьба на лыжах,
- пеший туризм, работа в саду,
- занятия спортом, танцы.

Наиболее доступный вид физических упражнений – быстрая ходьба 30-40 мин в день, 5-7 раз в неделю и главное, чтобы такая физическая активность стала постоянной жизненной привычкой, а не эпизодическим занятием. Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны (реальны) при Вашем образе жизни. Ходите пешком на работу, выходите на 1-2 остановки раньше, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, гуляйте с собакой, используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.

Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от той частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле **220 минус возраст в годах**. Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $220 - 50 = 170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет **110-120 ударов в минуту**.

ВНИМАНИЕ! Больным с артериальной гипертонией, заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Как влияет физическая активность на содержание холестерина в крови?

Под влиянием физической активности снижается уровень триглицеридов и повышается уровень «хорошего холестерина» (ХС ЛПВП).

Что делать тем, у кого не хватает времени на занятия с повышенной физической нагрузкой?

Особенно часто этот вопрос задают люди умственного труда – «сидячих» профессий. Проведенные исследования показали, что чем больше перерывов в сидячей работе, например, короткие вставания даже на 1 минуту, тем значительно ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Советы для людей «сидячих» профессий

- *Три раза в день по 10 мин.: встаньте с кресла, распрямитесь и походите вокруг.*
- *Поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того, чтобы пользоваться лифтом*
- *Попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком.*
- *Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше.*
- *Если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать её дальше, чтобы пройти лишние 200-300 метров.*
- *Вставайте, чтобы позвонить или ответить по телефону.*
- *Пойдите к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой.*
- *Проводите короткие совещания стоя или поощряйте регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли.*
- *Ходите пешком в туалет на другой этаж здания.*
- *Такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагайте так, чтобы к ним надо было подходить.*
- *Играйте в активные игры с детьми.*
- *Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.*
- *Выполняйте посильную работу дома и на даче.*
- *Не упускайте возможности бывать на природе.*

Уменьшение периодов длительной сидячей работы за счет коротких регулярных перерывов в сочетании с регулярными (5 раз в неделю) более продолжительными физическими нагрузками вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

Как влияет физическая активность на содержание холестерина в крови?

Под влиянием физической активности снижается уровень триглицеридов и повышается уровень «хорошего холестерина» (ХС ЛПВП).

Что делать тем, у кого не хватает времени на занятия с повышенной физической нагрузкой?

Особенно часто этот вопрос задают люди умственного труда – «сидячих» профессий. Проведенные исследования показали, что чем больше перерывов в сидячей работе, например, короткие вставания даже на 1 минуту, тем значительно ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Советы для людей «сидячих» профессий

- *Три раза в день по 10 мин.: встаньте с кресла, распрямитесь и походите вокруг.*
- *Поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того, чтобы пользоваться лифтом*
- *Попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком.*
- *Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше.*
- *Если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать её дальше, чтобы пройти лишние 200-300 метров.*
- *Вставайте, чтобы позвонить или ответить по телефону.*
- *Пойдите к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой.*
- *Проводите короткие совещания стоя или поощряйте регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли.*
- *Ходите пешком в туалет на другой этаж здания.*
- *Такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагайте так, чтобы к ним надо было подходить.*
- *Играйте в активные игры с детьми.*
- *Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.*
- *Выполняйте посильную работу дома и на даче.*
- *Не упускайте возможности бывать на природе.*

Уменьшение периодов длительной сидячей работы за счет коротких регулярных перерывов в сочетании с регулярными (5 раз в неделю) более продолжительными физическими нагрузками вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.