

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО НУЖНО КАЖДОМУ!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КОРПОРАТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



С приходом современных технологий, мы всё реже занимаемся спортом.

ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?



1 Занятия спортом помогает держать организм в тонусе, профилактирует многие заболевания, в том числе сердечно - сосудистые, онкологические, остеопороз.



2 Аэробная физическая нагрузка препятствует развитию артериальной гипертонии, а у пациентов с артериальной гипертонией снижается давление.

3 Физическая активность способствует снижению холестерина в организме, а также уменьшает риск развития атеросклероза.

4 Благодаря физической активности нормализуется масса тела.

5 Физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.



6 Регулярная физическая нагрузка уменьшает риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.



7 Ежедневное занятие физкультурой повышает настроение, дает заряд бодрости, способствует улучшению здоровья, нормализует сон.



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

- Для поддержания здоровья сердечно - сосудистой системы необходимо заниматься умеренной аэробной физической нагрузкой 150-300 мин в неделю, или нагрузкой высокой интенсивности 75-150 мин в неделю.
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю, при отсутствии противопоказаний.
- Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), вместо проведения времени в малоподвижном состоянии, также приносят пользу для здоровья.
- В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Ваш лечащий врач подберет Вам оптимальный режим физической нагрузки.

ЭФФЕКТИВНО

Во время прогулки работает до 90 % мышц всего тела и увеличивается расход энергии на 20-40 %, что является важным фактором тренирующего воздействия и первым шагом к стройной фигуре. По сравнению с обычной ходьбой за счет опоры на палки уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно для пожилых людей, а также во время реабилитации после травм.

Помимо этого снижается напряжение мышц шеи и плечевого пояса, уменьшаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника. При регулярных тренировках улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышается выносливость организма, активизируются обменные процессы, снижается уровень холестерина и сахара в крови, нормализуются вес и артериальное давление, повышается подвижность суставов, улучшается координация движений, поднимается настроение и возрастает устойчивость к стрессам.

ПРАКТИЧНО

Скандинавская ходьба помогает легче преодолевать значительные расстояния, даже если за плечами тяжелый груз.



БЕЗОПАСНО

Проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма при занятиях скандинавской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

СОЦИАЛЬНО ПОЛЕЗНО

Этот вид физкультуры объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный выход для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы.

**В Республиканском центре
общественного здоровья
и медицинской профилактики
проводятся мастер-классы
по скандинавской ходьбе.**

Мастер-класс организуется по мере формирования группы.

Предварительная запись по телефонам:

**8 (3412) 97-07-45,
8 (3412) 97-07-41.**

г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В НЕСКОЛЬКО РАЗ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТА, ОСТЕОПОРОЗА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА. ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ.

МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ для поддержания здоровья — это ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю.

Для получения существенной пользы и тренировки сердечно-сосудистой системы необходима регулярная оздоровительная физическая нагрузка, во время которой учащаются пульс и дыхание, появляются слабая испарина и приятная усталость. При этом необходимо контролировать дыхание и пульс. Одышка — признак нагрузки, превышающей возможности организма.

ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ :

40-60 МИНУТ В ДЕНЬ

ЧАСТОТА ПОВТОРЕНИЙ : НЕ МЕНЕЕ

4-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ:

 **минимальная частота пульса = (220 – ВОЗРАСТ) x 0,6**

 **максимальная частота пульса = (220 – ВОЗРАСТ) x 0,8**

Например, в возрасте 50 лет пульс во время занятия с целью оздоровления и тренировки сердечно-сосудистой системы должен составлять 102-136 ударов в минуту. Более высокие показатели пульса – признак появляющегося в организме недостатка кислорода, что увеличивает риск развития инфаркта и инсульта.

Более низкие показатели пульса – признак несущественного тренирующего эффекта. Но такие нагрузки тоже не бесполезны, так как органы и системы организма работают в комфортном режиме, что подходит для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Восстановление дыхания и пульса в норме занимает не более 5 минут после прекращения нагрузки.

При наличии хронических заболеваний перед началом занятий необходима консультация врача.



Оздоровительные виды физической нагрузки – ускоренная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде, танцы, медленный бег.

В режиме дня обязательно должны быть утренняя гимнастика, повседневная активность по дому, прогулки, физкультурные минутки во время рабочего дня и др.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — ЭТО СОВРЕМЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

ПРОСТО

В основе скандинавской ходьбы естественные движения, характерные для обычной ходьбы, поэтому скандинавской ходьбе можно легко и быстро научиться.

ДОСТУПНО

Скандинавская ходьба — это оздоровительное занятие для любого возраста. Особых условий для нее не требуется. Заниматься можно в парке, в лесу, на городской улице в любое время года. Ходить можно в одиночку или с друзьями.