



ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ - ПРОЖИВЁТЕ ДОЛЬШЕ



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Если Вы при занятиях физической активностью ежедневно (не менее 5 дней в неделю):

✓ **тратите 150 ккал,**
снижается риск развития

- ишемической болезни сердца и инсульта
- артериальной гипертонии
- остеопороза
- сахарного диабета II типа
- депрессии
- преждевременной смерти

✓ **тратите 300 ккал,**
снижается риск развития

- рака толстой кишки
- рака молочной железы
- избыточной массы тела

ПРИСТУПАЯ К ФИЗИЧЕСКИМ ТРЕНИРОВКАМ:

- начинайте медленно и постепенно
- наиболее подходящий уровень - умеренная физическая активность (плавание, быстрая ходьба, танцы и т.д.)
- отработайте регулярность занятий
- затем увеличивайте продолжительность
- и только потом наращивайте их интенсивность, соблюдая зону безопасного пульса

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) = 220 - ВОЗРАСТ

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-85% от МЧСС)		МЧСС
	Уд./мин.	15 сек.	Уд./мин.	15 сек.	
30	105-133	26-33	133-162	33-41	190
40	99-126	25-32	126-153	32-38	180
50	94-119	24-30	119-145	30-36	170
60	88-112	22-28	112-136	28-34	160
70	83-105	21-26	105-128	26-32	150
80	77-98	19-25	98-119	25-30	140

Основные рекомендации для занятий физической активностью



Частота

Не менее **3-5 раз**
в неделю



Продолжительность

- разминка (10-15 минут)
- нагрузка (20-30 минут)
- расслабление (20-30 минут)



Интенсивность

- умеренная (от 50 до 70% МЧСС)
- интенсивная (70% МЧСС и более)



Типы физических упражнений

повторяющаяся ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц

Перед началом занятий интенсивной физической активностью необходимо проконсультироваться с врачом

КАК ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ

ПРЕПЯТСТВИЯ

Физическая активность - это тяжелая работа



У меня нет времени



Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия



Мне не с кем заниматься



Нет подходящего места



КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

Выберите те занятия и упражнения, которые доступны для Вас и доставляют удовольствие!



Мы тратим на занятия только около 30 минут!

В сутках 1440 минут. Вы можете выделить 30 минут для занятий физической активностью?



Начните с того, что Вы любите или с какого-либо вида игры, заставляющей Вас двигаться



Предложите заниматься еще кому-нибудь! Сосед, член семьи или коллега по работе могут быть подходящими партнерами



Выберите такой вид активности, которым Вы можете заниматься недалеко от Вашего дома или работы. Простой подъем по лестнице пешком «сжигает» в 5 раз больше калорий, чем при использовании лифта



Помните! Только регулярная физическая активность способствует долголетию! Получайте удовольствие от того, что становитесь здоровее!