

ЧТО ТАКОЕ НИЗКАЯ, УМЕРЕННАЯ И ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

По интенсивности энергетических затрат физическая активность классифицируется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный.



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

Умеренная физическая активность – это уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

Интенсивная физическая активность – это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые здо-

ровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.



yazdorov-48.ru

[instagram.com/yazdorov_48](https://www.instagram.com/yazdorov_48)

vk.com/yazdorov48



Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации. Источник: www.takzdorovo.ru

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



ЖИВИ В ДВИЖЕНИИ

**– ПРОДЛИ СЕБЕ
ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ!**

г. Липецк

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- ▶ Регулярная физическая активность снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- ▶ Аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- ▶ Физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- ▶ Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- ▶ Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- ▶ Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- ▶ Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- ▶ Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, ходит стресс и усталость).



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ И НЕЗАВИСИМОСТЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ!

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий физической активностью.



Основным источником физической активности является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно – сосудистой системы – аэробная физическая активность, продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

Следует заниматься теми видами физической активности, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.

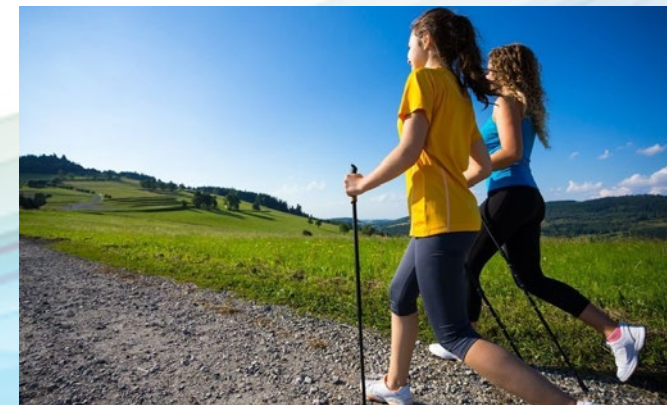


СНАЧАЛА ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫХ ИЛИ НЕСВОЙСТВЕННЫХ ВАШЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЗАНЯТИЙ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЕТ:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю, или интенсивной физической активностью не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов физической активности.

- ▶ Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды физической активности могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.
- ▶ Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная физическая активность продолжительностью не менее 45-60 минут.
- ▶ Для укрепления костей необходимы специальные виды физической активности, создающие нагрузки на костную структуру.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЗРОСЛОГО В НЕДЕЛЮ: УМЕРЕННАЯ – НЕ МЕНЕЕ 150 МИНУТ ИНТЕНСИВНАЯ НЕ МЕНЕЕ 75 МИНУТ