

**С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ В РОССИИ
ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА МОЖНО ПРОЙТИ НЕСКОЛЬКО ЛЕСТНИЧНЫХ ПРОЛЕТОВ ВВЕРХ И ВНИЗ

ходьба по лестнице - это вариант эффективной кардиотренировки, которая укрепляет сосуды и сердце.

Такие регулярные нагрузки (2-3 раза в неделю) умеренной интенсивности помогут:

- повысить мышечный тонус
- укрепить мышцы ног и живота
- улучшить осанку
- снизить массу тела
- улучшить метаболизм
- нормализовать давление
- снизить уровень холестерина
- улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем

ТРЕНИРОВКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ

катание на сноуборде, лыжах, коньках, санках, игра в снежки, прогулка в лесу, в парке, игра с собакой, лепка снеговика, зимний пеший туризм, расчистка снега

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Даже 30 минут ежедневной физической активности (умеренной интенсивности) благоприятно скажутся на самочувствии

ТРЕНИРОВКИ В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА:

поход, пробежка, полоса препятствий, велосипедная прогулка, плавание, игра в классики с детьми, игры с мячом, скандинавская ходьба, групповые тренировки в парках, стрижка газона, садоводство, игра в бадминтон.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для получения существенной пользы
для здоровья взрослые должны заниматься:

- 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) умеренной ФА
- или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной ФА
- или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.



2008 Physical Guidelines for Americans. Be active, Healthy, and Happy! www.health.gov/physical

УСПЕХ – это сумма маленьких достижений, повторяющихся день изо дня



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



18 ЛЕТ

Любая нагрузка



1×5 час в нед.



18-65 ЛЕТ

Умеренная нагрузка



30×5 мин в нед.

Высокая нагрузка



20×3 мин в нед.

8-12 повторений



8-10×3 упражнения в нед.



СТАРШЕ 65

Высокая нагрузка



Нагрузка как для остальных взрослых

Необходима консультация с врачом



Необходима консультация с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ

Залог здорового образа жизни – Активный отдых!!!

В летний сезон:
-Ролики
-Велосипед
-Отдых на воде
-Скейт



В зимний сезон:
-Лыжи
-Коньки
-Сноуборд
-Катание с горок



Роль физической активности в сохранении здоровья

- ▶ Влияние физической культуры и спорта на организм человека чрезвычайно велико:
- ▶ - они стимулируют обмен веществ;
- ▶ - повышают иммунитет;
- ▶ - способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- ▶ - положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение;



Оптимальный двигательный режим.

«Золотое правило»: ежедневно выполнение физических упражнений не менее 30 минут или 10000 шагов.



- Укрепляется сердечнососудистая система;
- Тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости;
- Люди более активны;
- Глубокий, спокойный сон;
- Профилактика ожирения;
- «Гормоны счастья», хорошее настроение, повышение самооценки.

Влияние двигательной активности на здоровье человека

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



Древние греки утверждали:

*«Хочешь быть здоровым – бегай.
Хочешь быть красивым – бегай.
Хочешь быть умным – бегай»*



Shared

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

сидячий

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

Будьте здоровы



Спасибо за внимание