

ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Повседневная физическая активность включает в себя такие простые действия, как утренняя гимнастика, ходьба пешком, на лыжах, езда на велосипеде, плавание, танцы, подвижные игры, физический труд и др.

Оздоровительный эффект от физической активности можно получить при регулярных занятиях не менее 30 минут в день, желательно пять и более раз в неделю.

- ✓ сохраняется тонус мышц, повышается плотность костей;
- ✓ улучшается состояние сердечной и дыхательной систем;
- ✓ отмечаются более низкие показатели артериального давления, холестерина и сахара в крови;
- ✓ снижается риск развития инсульта, сахарного диабета, рака;

У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ:

- ✓ укрепляется иммунитет, повышается устойчивость к заболеваниям;
- ✓ формируется более устойчивое психоэмоциональное состояние, улучшается сон;
- ✓ легче поддерживается вес.

! Обязательно следите, чтобы во время физических нагрузок не было головокружения, одышки, болей за грудиной или в области сердца. Если во время физической нагрузки вы почувствовали эти симптомы, **■** следует прекратить занятие и в ближайшее время обратиться к врачу.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ!



16+



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Для того чтобы физкультура стала частью вашего образа жизни, достаточно правильно организовать свой день.

Если вы сейчас ведете малоподвижный образ жизни и решили быть более активными: начните физическую активность в медленном темпе, постепенно наращивая длительность занятий, а затем увеличьте их интенсивность.

Наиболее подходящий уровень интенсивности – умеренная физическая активность (при умеренной физической активности слегка учащается пульс и появляется легкая одышка).

ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ:

- ✓ быстрая ходьба – 30 минут (около 3 км);
- ✓ бег – 15 минут (1,5-2 км);
- ✓ плавание – 20 минут;
- ✓ подъем по лестнице – 15 минут;
- ✓ игра в волейбол – 45 минут;
- ✓ игра в баскетбол – 20 минут;
- ✓ езда на велосипеде 30 минут (8 км);
- ✓ быстрые танцы – 30 минут;
- ✓ домашняя работа – 60 минут.



! Контролировать интенсивность нагрузки можно по пульсу, который не должен превышать 60-75% от максимального возрастного пульса

Формула для расчета оптимальной частоты сердечных сокращений при умеренной физической активности:

$$\left(220 - \text{возраст в годах} \right) \times \left[\text{от } 0,6 \text{ до } 0,75 \right]$$

Удобный способ определить интенсивность физической активности: если скорость упражнений позволяет говорить без одышки, то такая нагрузка является умеренной.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ!



БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Вологда, ул. Октябрьская, д. 40,
Тел:(8172) 72-26-75, e-mail:vostpr-ologda@yandex.ru.

При информационной поддержке ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Отпечатано: ООО «СПЕКТР», 443023, Самарская область, г. Самара, ул. Промышленности, д.278, кор. 47, к.21, ИНН 6318007440
Заказ № 584, тираж 33 000 шт., 2024 год



ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Повседневная физическая активность включает в себя такие простые действия, как утренняя гимнастика, ходьба пешком, на лыжах, езда на велосипеде, плавание, танцы, подвижные игры, физический труд и др.

Оздоровительный эффект от физической активности можно получить при регулярных занятиях не менее 30 минут в день, желательно пять и более раз в неделю.

- ✓ сохраняется тонус мышц, повышается плотность костей;
- ✓ улучшается состояние сердечной и дыхательной систем;
- ✓ отмечаются более низкие показатели артериального давления, холестерина и сахара в крови;
- ✓ снижается риск развития инсульта, сахарного диабета, рака;

У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ:

- ✓ укрепляется иммунитет, повышается устойчивость к заболеваниям;
- ✓ формируется более устойчивое психоэмоциональное состояние, улучшается сон;
- ✓ легче поддерживается вес.

! Обязательно следите, чтобы во время физических нагрузок не было головокружения, одышки, болей за грудиной или в области сердца. Если во время физической нагрузки вы почувствовали эти симптомы, **■** следует прекратить занятие и в ближайшее время обратиться к врачу.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ!



16+



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Для того чтобы физкультура стала частью вашего образа жизни, достаточно правильно организовать свой день.

Если вы сейчас ведете малоподвижный образ жизни и решили быть более активными: начните физическую активность в медленном темпе, постепенно наращивая длительность занятий, а затем увеличьте их интенсивность.

Наиболее подходящий уровень интенсивности – умеренная физическая активность (при умеренной физической активности слегка учащается пульс и появляется легкая одышка).

ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ:

- ✓ быстрая ходьба – 30 минут (около 3 км);
- ✓ бег – 15 минут (1,5-2 км);
- ✓ плавание – 20 минут;
- ✓ подъем по лестнице – 15 минут;
- ✓ игра в волейбол – 45 минут;
- ✓ игра в баскетбол – 20 минут;
- ✓ езда на велосипеде 30 минут (8 км);
- ✓ быстрые танцы – 30 минут;
- ✓ домашняя работа – 60 минут.



! Контролировать интенсивность нагрузки можно по пульсу, который не должен превышать 60-75% от максимального возрастного пульса

Формула для расчета оптимальной частоты сердечных сокращений при умеренной физической активности:

$$\left(220 - \text{возраст в годах} \right) \times \left[\text{от } 0,6 \text{ до } 0,75 \right]$$

Удобный способ определить интенсивность физической активности: если скорость упражнений позволяет говорить без одышки, то такая нагрузка является умеренной.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ!



БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Вологда, ул. Октябрьская, д. 40,
Тел:(8172) 72-26-75, e-mail:vostpr-vologda@yandex.ru.

При информационной поддержке ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Отпечатано: ООО «СПЕКТР», 443023, Самарская область, г. Самара, ул. Промышленности, д.278, кор. 47, к.21, ИНН 6318007440
Заказ № 584, тираж 33 000 шт., 2024 год

