

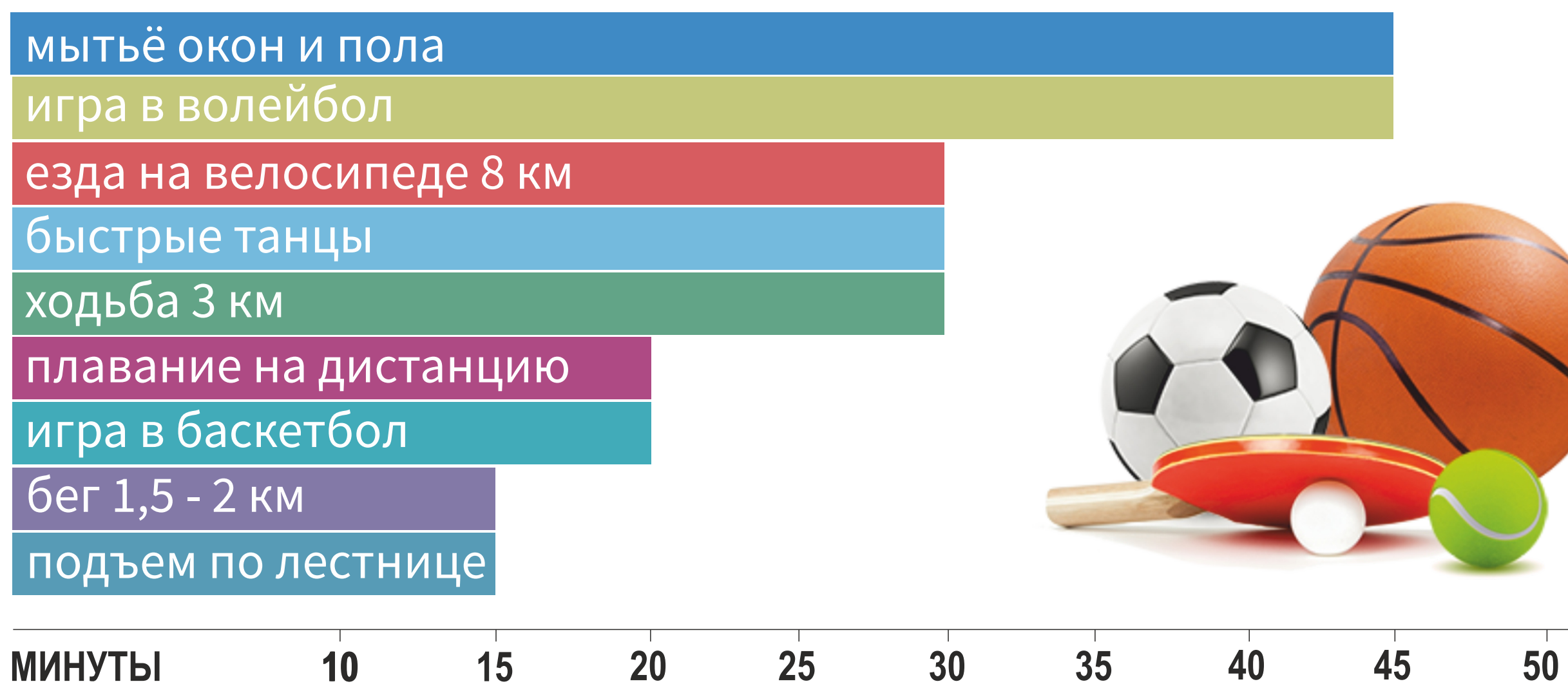
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА) - ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К РАСХОДУ ЭНЕРГИИ СВЕРХ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует взрослым в возрасте от 18 до 64 лет уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности 75 минут в неделю. В среднем это соответствует ежедневному расходу энергии приблизительно в 150 ккал. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии. Рекомендации по физической активности пациентам с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями, больным артериальной гипертонией, сахарным диабетом и хроническими заболеваниями бронхолегочной системы, почек, должны даваться строго индивидуально и определяться лечащим врачом.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ 150 ККАЛ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- 1 Начинать медленно и постепенно.
- 2 Наиболее подходящий уровень - умеренная ФА.
- 3 Постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум ФА.
- 4 Когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно надо наращивать и длительность занятий и/или их интенсивность.

КАК РАССЧИТАТЬ НАГРУЗКУ? ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ (ГОДЫ)	МЧСС*	УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 55-70% МЧСС	ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 70-85% МЧСС
		ударов/мин	ударов/мин
30	190	105-133	133-162
40	180	99-126	126-153
50	170	94-119	119-145
60	160	88-112	112-136
70	150	83-105	105-128
80	140	77-98	98-119

*МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений (220 - возраст)

Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья необходимо увеличить продолжительность физической активности умеренной интенсивности до 300 минут в неделю.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- ➔ артериальной гипертонии,
- ➔ депрессии,
- ➔ инфаркта миокарда,
- ➔ инсульта,
- ➔ избыточной массы тела,
- ➔ остеопороза,
- ➔ рака молочной железы,
- ➔ сахарного диабета.
- ➔ рака толстого кишечника,
- ➔ преждевременной смерти,
- ➔ хронической обструктивной болезни легких,



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!