

Движение – это жизнь!

ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ!

Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на многие факторы риска, включая артериальную гипертонию, повышенный холестерин и сахар крови, избыточную массу тела, причем независимо от пола и в широком возрастном диапазоне, начиная с детского возраста.

Физическая активность – это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей. **Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.** Польза от занятий пропорциональна интенсивности и длительности занятий.

И дети, и взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

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,
- сахарного диабета II типа,
- депрессии,
- остеопороза,
- преждевременной смерти.

Если Вы при занятиях физической активностью ежедневно (не менее 5 дней в неделю) тратите 300 ккал, снижается риск развития:

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

Рекомендации по продолжительности и частоте занятий

► **Взрослые (18 – 60 лет):** если нет противопоказаний, необходимо заниматься *аэробной умеренной физической активностью* не менее 150 мин в неделю (30 минут в день, 5 дней в неделю) или интенсивной активностью не менее 75 минут в неделю (15 минут, 5 дней в неделю) или их комбинацией. Для получения дополнительной пользы для здоровья рекомендуется постепенное увеличение аэробной умеренной физической активности до 300 минут в неделю или интенсивной – до 150 минут в неделю или их комбинация. Рекомендуемая частота занятий – 4-5 раз в неделю.

► **Дети и подростки:** один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до интенсивной.

► **Взрослые старше 60 лет** перед началом занятий нуждаются в консультации лечащего врача, а при наличии старческой астении – консультации врача гериатра.

Умеренная физическая активность - такой вид нагрузки, который позволяет спокойно говорить во время занятий (плавание, ходьба, танцы, велосипед – не на скорость). Интенсивная физическая активность – такой вид нагрузки, который не позволяет спокойно вести беседу во время занятий, т.к. сопровождается более высоким уровнем пульса (все соревновательные виды активности, бег, колка дров. Если при умеренной активности пульс должен находиться в пределах 55-70 % максимальной частоты сердечных сокращений, то при интенсивной – 70-85% (см. таблицу).

Аэробная физическая активность – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц. Это наиболее изученная и рекомендуемая форма физической активности с доказанным положительным эффектом на прогноз большинства заболеваний. Аэробная физическая активность может быть частью повседневной деятельности. Существует большое число разновидностей аэробной физической активности: ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на садовом участке, скандинавская ходьба, танцы, ходьба на лыжах, катание на коньках, гребля или плавание. Силовые/анаэробные нагрузки стимулируют костеобразование, уменьшают потери костной ткани, сохраняют и увеличивают мышечную массу, силу, мощность и функциональные возможности. Для каждого сеанса тренировки предлагается 2-3 подхода по 8-12 повторений.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

1. Регулярность и систематичность:

- цель – занятия 5 раз в неделю по 30-60 минут

2. Поэтапность:

- наращивайте нагрузку постепенно, по мере увеличения тренированности.

3. Безопасность:

- если скорость упражнений (ходьбы) позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной и безопасной.

- необходимо учитывать погодные условия при занятиях на улице – температуру воздуха, гололед.

ПРИСТУПАЯ К ФИЗИЧЕСКИМ ТРЕНИРОВКАМ,

сначала отработайте их регулярность, затем увеличивайте продолжительность и только потом наращивайте их интенсивность, соблюдая зону безопасного пульса.

Физическая нагрузка должна быть безопасной и полезной для сердца. Один из самых информативных параметров для контроля максимальной нагрузки – пульс. Его подсчет определяет частоту сердечных сокращений.

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) – это максимальное количество сокращений, которое сердце может совершить в течение 1 минуты.

Пульсация хорошо прощупывается: на шее, у виска, под ключицей, на бедре, на плечах.

Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле:

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{ВОЗРАСТ}$$

Таблица для определения максимальной частоты сердечных сокращений, а также диапазонов допустимой частоты сердечных сокращений при физической активности для людей разного возраста.

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-85% от МЧСС)		Максимальная частота сердечных сокращений
	Ударов/мин.	15 секунд	Ударов/мин.	15 секунд	
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
----	-------	-------	--------	-------	-----

Во время занятий нагрузки нужно распределять так, чтобы частота пульса вписывалась в нужный диапазон (см. таблицу)

**НЕОБХОДИМО МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
перед интенсивными физическими нагрузками
(бег, соревновательные виды нагрузок):**

- ▶ **курящим,**
- ▶ **лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время,**
- ▶ **имеющим два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:**
 - артериальная гипертония,
 - повышенный уровень холестерина,
 - семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний,
 - сахарный диабет,
 - ожирение;
- ▶ **мужчинам старше 40 лет,**
- ▶ **женщинам старше 50 лет,**
- ▶ **ответившим положительно на любой из следующих вопросов:**
 - Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и рекомендовал Вам заниматься физической активностью только под наблюдением врача?
 - Возникали ли у Вас боли в области грудной клетки за последний месяц?
 - Бывает ли у Вас боль в грудной клетке, появляющаяся при физической нагрузке?
 - Имеется ли у Вас склонность к обморокам или падениям от головокружения?
 - Имеются ли у Вас заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при занятиях физической активностью?
 - Рекомендовал ли Вам когда-либо врач лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца?
 - Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача, не заниматься физической активностью без медицинского наблюдения?