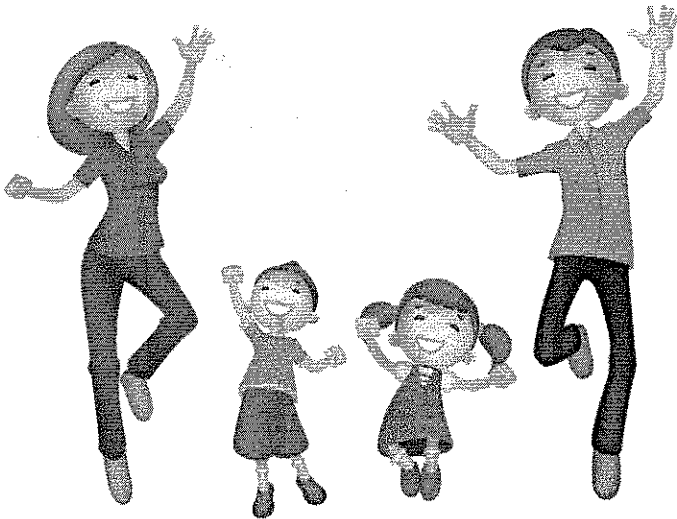


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

(памятка для населения)



«Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

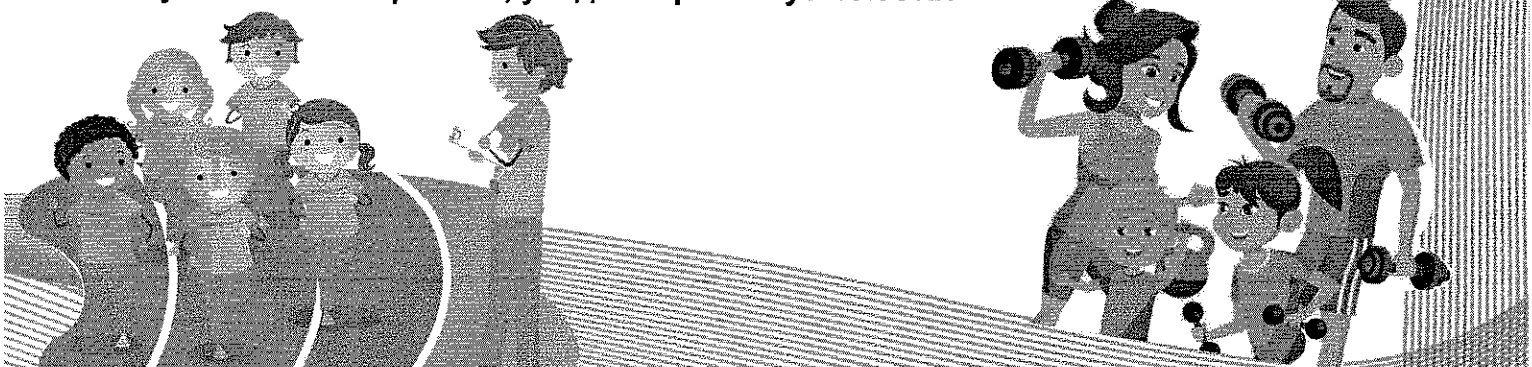
Гиппократ

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься спортом и физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.

Физическая культура и спорт – главный компонент здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. В наше время физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время, как наше тело нуждается в физической нагрузке.

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

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





ФА – это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости. Чтобы получить пользу от занятий ФА, не нужно быть спортсменом. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы. Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

·Для пользы здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю, или интенсивной ФА не менее 75 минут в неделю.

·Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.

·Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45-60 минут.

По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный. Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Ходьба является самым естественным и распространенным видом мышечной деятельности человека. Уже древние греки знали, какую пользу организму приносят физические упражнения, в том числе ходьба. При систематических и длительных тренировках ходьба благотворно влияет на большинство физиологических процессов нашего организма: регулирует деятельность коры головного мозга, увеличивает приток венозной крови к сердцу, снижает артериальное давление, повышает вентиляцию легких и улучшает снабжение кислородом всех тканей, увеличивается жизненная емкость легких.

Дозированная ходьба особенно полезна больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями и тем, кто недостаточно тренирован к физическим нагрузкам, независимо от возраста, - молодым и пожилым.

По типу движения лечебную ходьбу делят на:

- 1.Медленную – 40-60 шагов в минуту – 3,0-3,5 км в час.**
- 2.Среднюю – 60-80 шагов в минуту -3,5-4,0 км в час.**
- 3.Быструю -100-200 шагов в минуту – 4,5-5,0 км в час.**
- 4.Очень быструю -120 и более шагов в минуту – более 5 км в час и более.**





ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, С КАКОЙ СКОРОСТИ ВАМ НАЧИНАТЬ ДОЗИРОВАННЫЕ ПРОГУЛКИ

**Ходить ежедневно 1-2 раза в день, лучше после сна и перед едой.
Прогулки перед сном должны быть спокойными, в течение 15-20 минут.
Расстояние увеличивайте постепенно, ежедневно прибавляя 20-100 метров
в зависимости от самочувствия.**

**Избегайте жаркого периода дня летом. В холодные, ветреные дни уменьшайте расстояние
для прогулок.**

Обувь для прогулок должна быть на низком каблуке. Одежда, не стесняющая движения.

**Во время ходьбы следите за осанкой, вырабатывайте правильную походку
– ногу ставьте на пятку и плавно переносите на носок.
Важный момент – правильное дыхание во время ходьбы: дышать лучше носом,
дыхание должно быть ритмичным – на 2-3 шага вдох, на 3-4 выдох.
При появлении одышки следует остановиться или уменьшить темп ходьбы,
пока не восстановится дыхание.
Вялость, бессонница, снижение аппетита – признаки переутомления.
При их появлении отдыхайте от прогулок 2-3 дня.
Физическая активность замедляет старение!
С помощью ФА можно снизить свой биологический возраст на 15-20 лет!**

