

СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

XXI век – век гиподинамии. Физическая нагрузка резко уменьшилась по сравнению с предыдущими столетиями. Снижение физической активности увеличивает риск развития многих заболеваний. Чтобы их избежать, нужно активно двигаться.

Оцените уровень своей физической активности с помощью простого опросника

Вид деятельности	Нет	0,5-1 час	1-2 часа	> 2 часов	Итого
	Баллы				
	0	1	2	3	4
1. Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно					
2. Занимаюсь физической культурой ежедневно					
3. Нахожусь в движении на работе					
ИТОГО					

0-5 баллов - низкая физическая активность;

6-9 баллов - средняя физическая активность;

10 баллов и более - высокая физическая активность.

Несколько советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность

- Больше ходите пешком, заменяйте ходьбой подъём на лифте и поездку в душном автобусе.
- Ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой.
- Начните регулярные занятия физкультурой (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).
- Занимайтесь физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).

Помните! Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок!

Людам с повышенным артериальным давлением необходимо ограничивать такие виды нагрузок, как бег, прыжки, упражнения с подъёмом тяжестей, длительной задержкой дыхания, натуживанием, с резкими движениями, вращениями головой, длительными наклонами вниз.

Как сделать физическую активность оптимальной?

Частота: начинать занятия лучше с 3 раз в неделю, затем довести до 5 раз в неделю.

Продолжительность: необходимо, чтобы упражнения занимали от 20 минут и более и включали три фазы:

- разминку;
- основную нагрузку;
- расслабление.

Интенсивность нагрузки контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС): $МЧСС = 220 - \text{возраст}$

Режим нагрузки:

- низкой интенсивности 35-55% МЧСС;
- умеренной интенсивности 55-70% МЧСС;
- значительной интенсивности 70-85% МЧСС.

Для большинства людей, не являющихся спортсменами, оптимальная интенсивность составляет:

- 35-55% МЧСС во время периода разминки и расслабления
- 70-90% МЧСС во время периода нагрузки.

Рекомендуется выбирать такой вид физической активности, который приносит удовольствие.

Судить об уровне интенсивности физической активности можно по разговорному тесту. При нагрузке низкой интенсивности можно петь, при нагрузке умеренной интенсивности – комфортно разговаривать, при интенсивной нагрузке разговор прерывается из-за одышки. Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, начните с нагрузок низкой интенсивности, например, медленной ходьбы. Это будет первым шагом к здоровью.

Влияние регулярной физической активности на здоровье

- достигается тренирующий эффект сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижается артериальное давление, уменьшается риск инфаркта миокарда и инсульта;
- улучшается состояние опорно-двигательного аппарата: увеличивается сила мышц, повышаются выносливость и гибкость, снижается риск развития остеопороза;
- снижается риск избыточной массы тела или ожирения, сахарного диабета, злокачественных новообразований;
- улучшается самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, нормализуется сон.

