

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии.

Физическая активность остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубокой старости. Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Физическая активность оказывает огромное влияние на организм, снижает риск развития:



**Избыточной массы тела
Артериальной гипертонии
Инфаркта миокарда
Инсульта
Депрессии
Сахарного диабета
Остеопороза
Рака молочной железы
Рака толстого кишечника
Преждевременной смерти**

По интенсивности энергетических затрат физическая активность классифицируется на три уровня:

- **низкая физическая активность** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.

- **умеренная физическая активность** – это уровень физической активности, который повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

- **интенсивная физическая активность** – это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю или интенсивной физической активностью не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов физической активности.

Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели.

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма.



Уровень тренированности можно определить с помощью теста:

- Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии
- Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
- Через 3 минуты повторно измерьте пульс
- Вычислите разницу между вторым и первым результатами

•• **Результат:**

- хорошая тренированность — до 5 ударов
- удовлетворительная — 5–10 ударов
- низкая — более 10 ударов

● Физические упражнения должны присутствовать у людей разного возраста и с разным состоянием здоровья. Но, если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности.

Приступая к занятиям, соблюдайте умеренность.

На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки.

Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС):
$$\text{МЧСС} = 220 - \text{ваш возраст}$$

Для получения стойкого эффекта от физических упражнений придерживайтесь следующего правила: регулярность, адекватность, систематичность и самоконтроль.

При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю).

**Не откладывайте на завтра!
Увеличьте свою физическую
активность сегодня!**

