

## Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.  
  
Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
- **Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- **Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

## Зачем нужна консультация врача?

- Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
- Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертонией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий — здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

## Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.



## КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!  
ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!

Информация предоставлена ГРЦ Росздрава. Под редакцией проф. член-корреспондента РАМН К.В. Лядова.  
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Зачем Вам физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.
- Гиподинамия — причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.



**По статистике, в России оздоровительной физкультурой занимаются 6–8% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции — 70%.**

## Физкультура — лучший друг сердца

- При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.
- Сердце — это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.
- Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

- 55–60 в минуту — отлично;
- 60–70 в минуту — хорошо;
- 70–80 в минуту — удовлетворительно;
- > 80 в минуту — плохо.

## Как планировать свои физические нагрузки

- Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, — это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.
- Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

### Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3–4 км/ч)	280–300
Ходьба в среднем темпе (5–6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7–8 км/ч)	650
Медленный бег (9–10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12–13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная* ритмическая гимнастика	600

\* Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира. К ним относят всевозможные подвижные упражнения без отягощения.

## Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

- Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:
  1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
  2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
  3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.
- Результат:
  - хорошая тренированность — до 5 ударов;
  - удовлетворительная — 5–10 ударов;
  - низкая — более 10 ударов.
- В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

## МЧСС = 220 – ваш возраст

- До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.