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.



По материалам сайта www.takzdorovo.ru

ОГБУЗ

"Центр медицинской профилактики"

ул. Красноармейская, 68

т: (3822) 46-85-00

http://profilaktika.tomsk.ru

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ































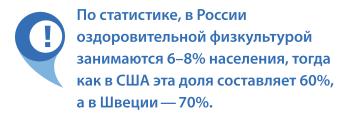






Зачем Вам физическая нагрузка?

- 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.



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 |

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 сердечнососудистой системы можно определить с помощью несложного теста:
 - 1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
 - 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.

































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