

## Рекомендации для начинающих заниматься физической активностью:

- начинать медленно и постепенно (*небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие*);
- необходимо учитывать исходное состояние опорно-двигательного аппарата (*кости, связки, суставы*);
- наиболее подходящий уровень – умеренная физическая активность;
- постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день;
- когда минимальный уровень физической активности достигнут и становится привычным, постепенно наращивать длительность занятий или интенсивность, или то и другое;
- рекомендуемая частота занятий – 3-5 раз в неделю, лучше ежедневно (*общая продолжительность занятия – 20-60 минут*);
- занятия противопоказаны лишь в период обострения хронических заболеваний.



## Структура занятия

### Разминка (разогрев):

от 5 до 10 минут - позволяет скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке (*потягивания, гимнастические или физические упражнения низкой интенсивности, ходьба или медленная езда на велосипеде*).

### Активная фаза:

сердечно-сосудистая или аэробная фаза, 20–60 минут.

### Период остывания:

от 5 до 10 минут, упражнения низкой интенсивности, ходьба или потягивания. Это важно для предотвращения резкого снижения давления.

### Регулярная физическая активность:

- снижает общую и сердечнососудистую смертность более чем на 30 %;
- улучшает состояние сердечной и дыхательной систем;
- позволяет снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, сахарного диабета, рака молочной железы и толстой кишки, ожирения, депрессии;
- улучшает состояние мускулатуры, костей, снижает риск падений, переломов;
- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

**Даже при наличии нескольких факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний безопасно начинать занятия умеренной физической активности!**

**Люди умирают от заболеваний, а не от физической активности!**

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения*

*Авиценна*

**Физическая активность** - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире.

Вероятность смерти недостаточно активных людей на 20-30% превышает вероятность смерти людей, занимающихся физической активностью умеренной интенсивности.

Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек.



## Недостаточная физическая активность:

- является одним из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), таких как сердечно-сосудистые (30% случаев), рака молочной железы и толстой кишки (21–25% случаев), сахарного диабета 2 типа (27% случаев).
- провоцирует развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата (*остеохондроз, сколиоз, остеопороз*), бронхолегочной системы;
- вызывает расстройства психики (*снижение памяти, внимания, нарушение сна, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, депрессия, вегетативные расстройства, панические атаки*);
- вызывает снижение иммунитета.

## Причины недостаточной физической активности:

- пассивные виды досуга;
- сидячий образ жизни на работе и дома;
- использование «пассивных» видов транспорта;
  - интенсивное движение транспорта;
- плохое качество воздуха, загрязнение воздуха;
  - отсутствие парков, тротуаров и спортивных/рекреационных сооружений.

## По степени энергетических затрат физическая активность делится на 4 уровня:

- полное отсутствие физической активности - состояние полного покоя, когда человек лежит или спит, расход энергии происходит только на основной обмен;
- низкая физическая активность - уборка дома пылесосом, мытье полов шваброй, поход в магазин, медленная ходьба;
- умеренная физическая активность - быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы;
- интенсивная физическая активность - быстрый бег, плавание, быстрая езда на велосипеде, практически все игровые виды спорта.

Длительность занятий физической активности зависит от ее интенсивности - чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать определенное количество энергии.

## Для того, чтобы сжечь 150 ккал необходимо:

- 45 минут мыть окна/пол или играть в волейбол;
  - 30 минут ходить пешком (пройти 3 км) или ездить на велосипеде (проехать 8 км) или танцевать (быстрые танцы);
- 20 минут плавать или играть в баскетбол;
  - 15 минут бежать (1,5–2 км) или 15 минут подниматься по лестнице.