

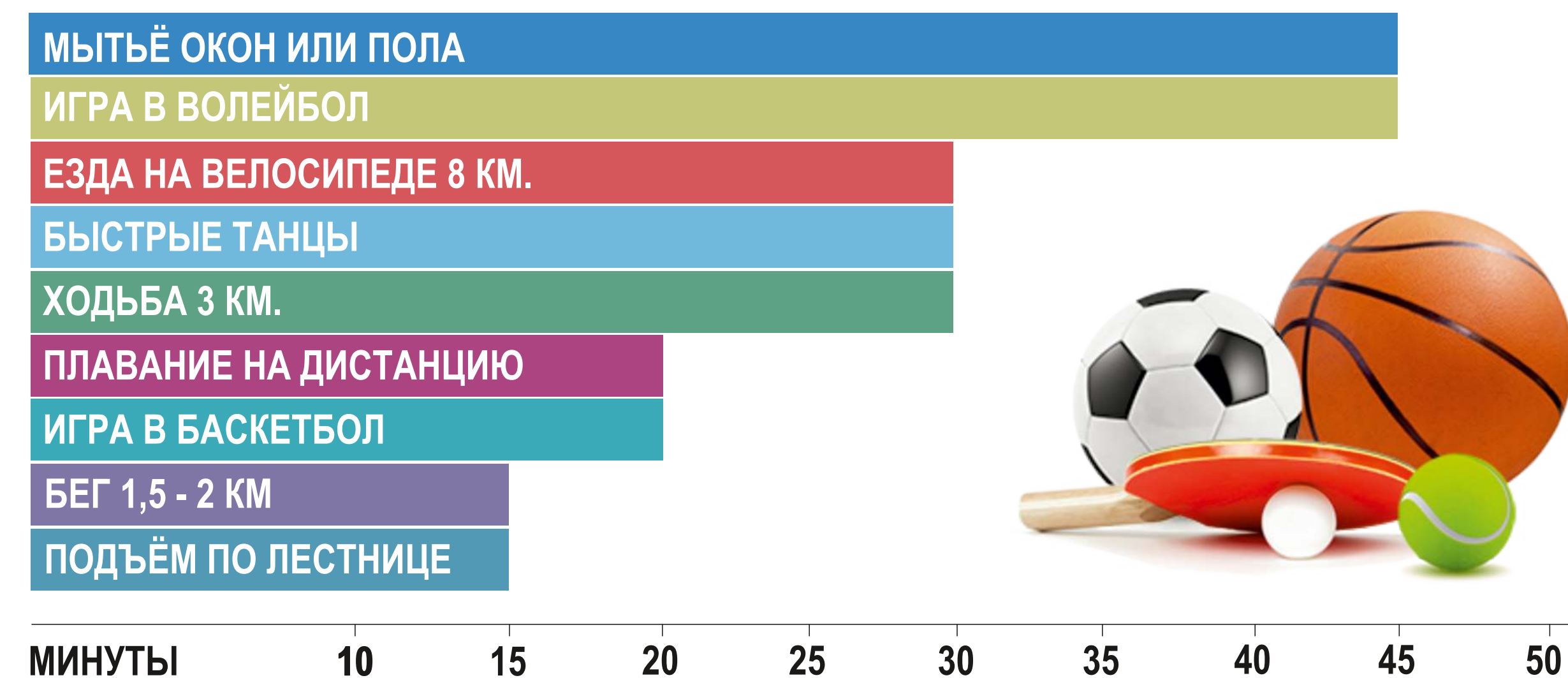
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА) – ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К РАСХОДУ ЭНЕРГИИ СВЕРХ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует взрослым в возрасте 18 - 64 лет уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю. В среднем это соответствует ежедневному расходу энергии приблизительно в 150 ккал. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ 150 ККАЛ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- ① Начинать медленно и постепенно.
- ② Наиболее подходящий уровень - умеренная ФА.
- ③ Постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум ФА.
- ④ Когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно надо наращивать и длительность занятий и/или их интенсивность.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- ➔ артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта;
- ➔ избыточной массы, сахарного диабета;
- ➔ остеопороза;
- ➔ рака молочной железы и толстого кишечника;
- ➔ депрессии и преждевременной смерти.

КАК РАССЧИТАТЬ НАГРУЗКУ?

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ (ГОДЫ)	МЧСС*	УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 55-70% МЧСС	ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 70-85% МЧСС
		ударов/мин	ударов/мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

*МЧСС - МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (220 – ВОЗРАСТ)

Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья необходимо увеличить продолжительность физической активности умеренной интенсивности до 300 минут в неделю.



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!