

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА. ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!
СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ

18 ЛЕТ
Любая нагрузка
1 × 5 час р/нед.

18-65 ЛЕТ
Умеренная нагрузка
30 × 5 мин р/нед.

СТАРШЕ 65
Высокая нагрузка
20 × 3 мин р/нед.

8-12 повторений
8-10 × 3 упражнений р/нед.

Нагрузка как для остальных взрослых

Необходима консультация с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ

Физическая активность – это любое движение, которое задействует скелетные мышцы и требует затрат энергии. Речь идет не только о занятиях спортом – учитываются и работа по дому, и прогулки по дороге на работу и с работы, и подвижные игры с детьми. Даже поход по магазинам можно считать физической активностью.

Чтобы быть физически активным, необязательно ходить в спортзал или покупать дорогие кроссовки. Всегда есть множество вариантов, не требующих особых финансовых или временных затрат: например, подниматься на свой этаж не на

лифте, а по лестнице; выйти за несколько остановок до работы и дойти до нее пешком; вместо кино вечера с детьми устроить семейную прогулку в ближайший парк.

Сколько двигаются жители России?

Спорт в последние годы становится все более важной частью жизни россиян. Доля физически активных граждан заметно выше среди 18-24-летних (92%) в сравнении с людьми пенсионного возраста (66%).

Многие города сейчас активно поддерживают кампанию по стимулированию физической активности среди жителей и устанавливают специальные площадки со спортивным оборудованием. Даже если таких площадок нет, можно отправиться в ближайший парк и прогуляться в среднем или высоком темпе 20-30 минут. Организм получит необходимую нагрузку, а уровень кислорода в крови повысится.

Сколько нужно двигаться?

ВОЗ выделяет три возрастных категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности.

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Чем больше времени ребенок двигается, тем больше пользы это приносит его здоровью. Упражнениям по развитию скелетно-мышечных тканей (ЛФК, гимнастика, йога, спортивные кружки) нужно уделять внимание не менее трех раз в неделю. Основная задача в этой возрастной категории – сформировать правильное отношение к физической активности и приучить ребенка к движению с самого детства.

Взрослые люди (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время на неделю – например, заниматься 30 минут пять раз в неделю. Больших перерывов делать не рекомендуется, а заниматься необходимо не менее 10 минут подряд. Это могут быть велосипедные или пешие прогулки, занятия спортом, активная работа по дому, подвижные игры с детьми и т.д. Основная задача – развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, стимулирование обмена веществ, снижение риска инфекционных заболеваний.

Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями, поддерживающими основные группы мышц в тонусе. Если же есть проблемы с суставами, стоит уделять время упражнениям на равновесие – не реже трех раз в неделю.

Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений, особенно опасных в пожилом возрасте. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья. При этом стоит помнить: регулярная физическая активность не только влияет на общее состояние организма, но и помогает справиться с некоторыми заболеваниями. Например, активное движение способствует тренировке сосудов и, соответственно, снижению давления. Упражнения в сочетании с правильной диетой препятствуют развитию сахарного диабета II типа и снижают уровень сахара в крови – а значит, нужды в специальных лекарствах может не возникнуть вообще.