

## 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:

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого»  
(В.В. Путин).

МКУ ГОП "ИМЦ"

## Оптимальная физическая нагрузка



Пелым 2023 г.

## 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;
- 0–80 в минуту — удовлетворительно;
- > 80 в минуту — плохо.

### Как планировать свои физические нагрузки планировать свои физические

•• 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<br>(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.