

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Способствуют поддержанию оптимального веса и общего самочувствия.



На 30—50% снижают риск развития ишемической болезни сердца, оказывают прямое благоприятное воздействие на сердце и коронарные сосуды, обусловленное улучшением функции эндотелия и сосудистого тонуса.



Улучшают показатели липидного обмена (холестерин, триглицериды и др.), помогают в профилактике и лечении артериальной гипертонии.

У лиц, страдающих артериальной гипертонией, снижаются показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.



Эффективный способ профилактики сахарного диабета второго типа.

Во время движения происходит увеличение чувствительности тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах. Это приводит к снижению уровня глюкозы крови. У лиц с сахарным диабетом замедляется прогрессирование заболевания.



Снижают заболеваемость раком отдельных локализаций: рак мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома пищевода, рак желудка и почек. У лиц, переживших онкологические заболевания, снижается риск рецидива или второго первичного рака.



Благотворно влияют на психическое здоровье, предупреждают появление симптомов депрессии и тревоги, улучшают когнитивное здоровье, сон, мыслительную деятельность, способность к обучению.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (в возрасте 65 лет и старше) должны уделять особое внимание физическим упражнениям, способствующим поддержанию равновесия, координации движений, а также укреплению мышц, в целях предотвращения падений и улучшения состояния здоровья.

Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни принесет пользу всем!

Начните с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышайте их регулярность, интенсивность и продолжительность!

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

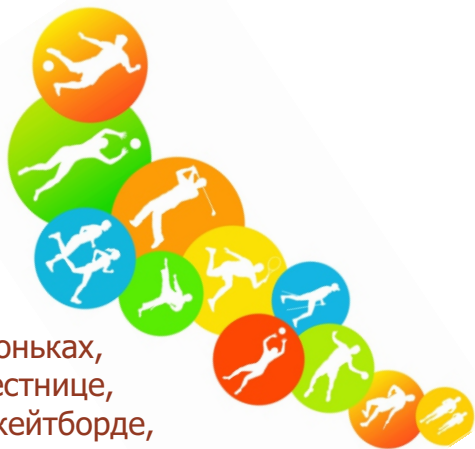
КАКИМ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ:
сильным и здоровым или
усталым и больным?



Для поддержания здоровья необходимо от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю или 75-150 минут интенсивных нагрузок для всех взрослых.

К числу аэробных упражнений относят:

бег,
танцы,
ходьбу,
коньки,
греблю,
теннис,
плавание,
баскетбол,
бег на месте,
роликовых коньках,
подъём по лестнице,
катание на скейтборде,
и другие.



Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделяйте время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Выполняйте силовые упражнения средней и большей интенсивности на основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Взрослым, которые не могут выполнять 150 минут физической активности средней интенсивности в неделю, рекомендуется оставаться настолько активными, насколько позволяют их способности и состояние здоровья. Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие!

Производственная гимнастика представляет собой несложный оздоровительный комплекс физических упражнений, снижающих риск развития производственных заболеваний и повышающих работоспособность.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Исходное положение стоя, ноги врозь. Каждое упражнение выполнять 6-8 раз.

1. Круговые движения плечами вперед и назад. Кисти рук на плечах.



3. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, руки на пояс.



5. Круговое движение туловища в каждую сторону. Руки на поясе.



2. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений: поднимаем руки через стороны вверх-вдох, опускаем – выдох.



4. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад. Дыхание произвольное.



6. Наклоны головы вперед. Плавно опустите подбородок на грудь, согнув шею вперед. Плечи держать прямо! Медленно выпрямитесь.



**ПРОВОДИТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ НЕОБХОДИМО НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
НЕСКОЛЬКО РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**