

Неделя продвижения активного образа жизни

с 12 по 18 января 2026 года



Неделя продвижения активного образа жизни

- ✓ Физическая активность является неотъемлемым элементом ЗОЖ и сохранения здоровья
- ✓ Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Повышение уровня физической активности способствует значительному снижению симптомов депрессии и тревоги
- ✓ Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю



Что такое физическая активность

- ✓ Физическая активность – это движение тела, которое производится скелетными мышцами и требует расхода энергии, в том числе во время отдыха, поездок, работы
- ✓ Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность активной жизни
- ✓ К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры



Чем опасна гиподинамия?

- ✓ Около 3 млн человек ежегодно умирают в результате недостаточной физической активности
- ✓ Именно гиподинамия – основная причина 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца
- ✓ Свой вклад в развитие гиподинамии вносят телевизоры, компьютеры, мобильные телефоны, автомобили: люди предпочитают сидеть, вместо того чтобы выйти на улицу и прогуляться
- ✓ Сократить вредные последствия современного образа жизни поможет регулярная физическая активность

По некоторым оценкам, сейчас люди двигаются на 96% меньше, чем 100 лет назад



Сколько нужно двигаться ?

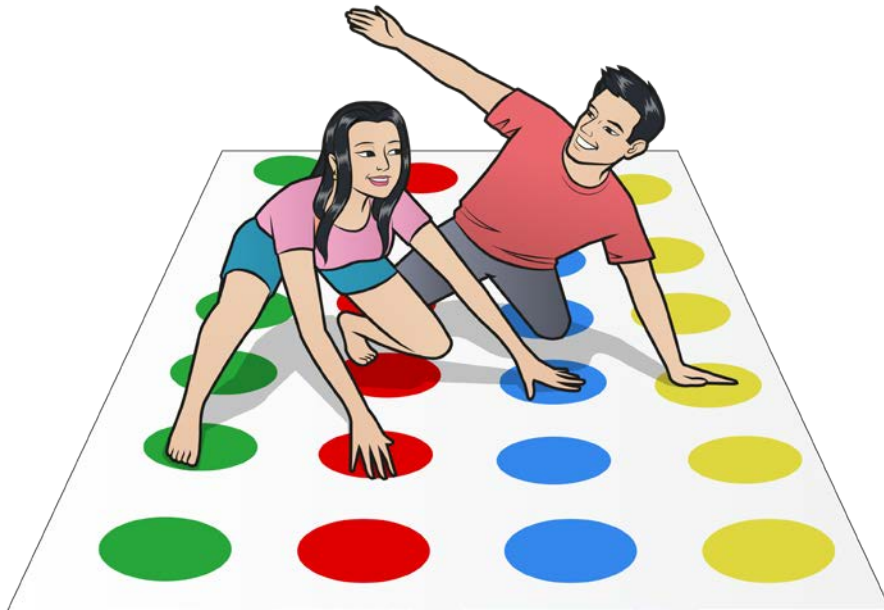
Определены три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности:

- ✓ Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры
- ✓ 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 – например, заниматься по 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями
- ✓ Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний



Физическая активность: с чего начать?

- ✓ Утро лучше начинать с зарядки. Необходимо помнить, что только регулярные занятия принесут результат
- ✓ Начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой - ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи, фитнес, танцы, йога...



- ✓ Заниматься физическим трудом дома, во дворе, на приусадебном участке
- ✓ Играть в подвижные игры - волейбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, твистер...

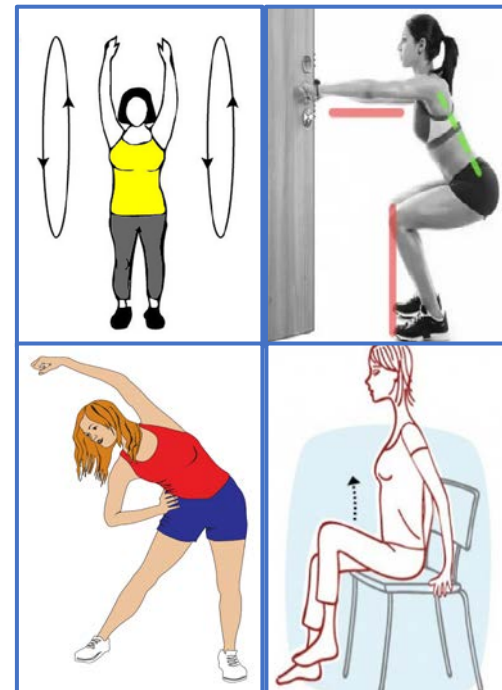
Что такое аэробные нагрузки?

- ✓ Аэробные нагрузки — это любые физические упражнения низкой интенсивности, в которых кислород — основной источник энергии
- ✓ Аэробные нагрузки — это непрерывные (не менее 30 мин.) технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса
- ✓ Аэробные физические нагрузки представляют собой циклические (ходьба, бег, плавание, велосезда) и ациклические (танцы, спортивные игры) тренировки в умеренном темпе



Самые простые упражнения для укрепления сердца

- Пятиминутная утренняя зарядка должна включать в себя маховые движения, вращения конечностей, плеч и туловища, наклоны, подъёмы рук и ног, а также ходьбу на месте
- Приседания у двери – отличное упражнение для перекачивания крови. Во время приседаний руки должны быть вытянуты и лежать на дверных ручках
- Движения туловищем: наклоны в сторону, вниз, круговые движения тазом, а затем верхней половиной туловища
- Поочередное поднятие коленей с приведением их к животу



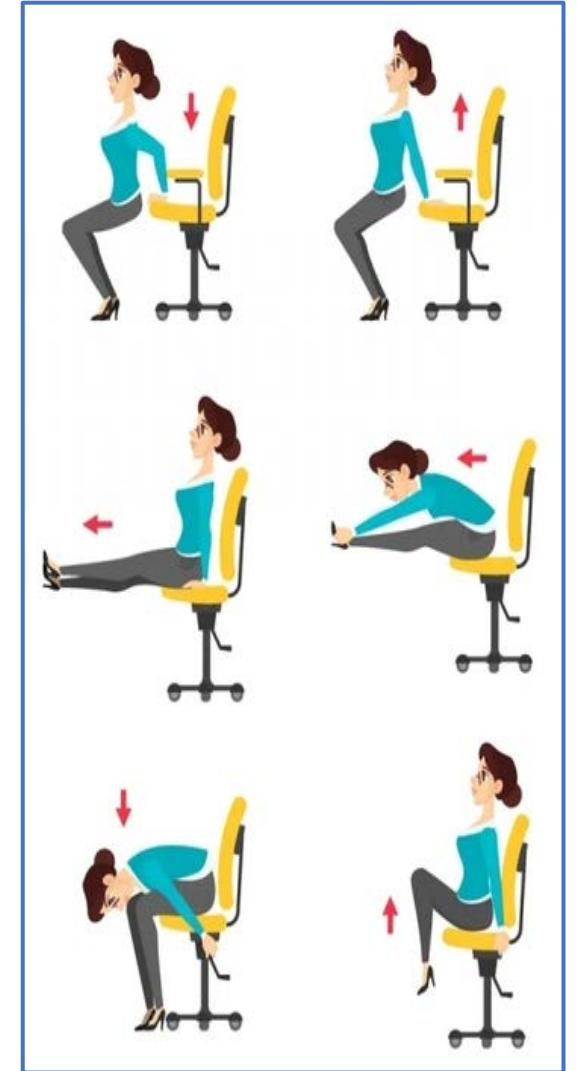
Прогулки, прогулки и еще раз прогулки!



Для тех, кто в офисе

Чтобы улучшить кровообращение и увеличить частоту сердечных сокращений, тренируйте мышцы шеи, вращайте головой в каждую сторону в течение 2-3 минут, делайте наклоны вперед в течение дня

- **Ходьба на месте.** Поднимитесь на носки и делайте интенсивные шаги на месте в течение 30-60 секунд
- **Мельница.** Ноги на ширине плеч, руки прижаты к бокам. Медленно начинайте вращать ими вдоль тела - вперед-вверх-назад-вниз, постепенно наращивая темп
- **Сидя на стуле,** заведите одну руку под стол и прижмите ладонью к столешнице, а другую положите на стол ладонью вниз. Ладони - на ширине плеч друг от друга. Одновременно давите на стол обеими руками с одинаковой силой, задержитесь на 5-10 секунд, расслабьте ладони.
- **Отжимания** от стены или от стула. Плотно упирайтесь ладонями в стену и начинайте отжиматься, с силой отталкивая свое тело. На отталкивании произносите звук "ХА!", как бы выталкивая воздух из легких. Повторить 15-20 раз
- **Высокие колени.** Поднимите колени выше бедра и делайте интенсивные шаги на месте в течение 30-60 секунд



«Кардиотренировка» для возрастных пациентов

- ✓ Кардиотренировка – это тренировка, которая позволяет развить общую выносливость, обеспечивает возможность продолжительного выполнения какой-либо работы без снижения работоспособности
- ✓ Кардиотренировка нормализует сердечный ритм и укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует дыхательную систему, стабилизирует артериальное давление за счет уменьшения чувствительности к изменениям уровня сахара в крови
- ✓ Умеренная кардиотренировка дает энергию, бодрость и силу на весь день, снимает стресс, улучшает настроение



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки

При физической нагрузке необходимо контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) по частоте пульса



✓ **Максимальная частота сердечных сокращений**

МЧСС для здорового человека

«220 – возраст»

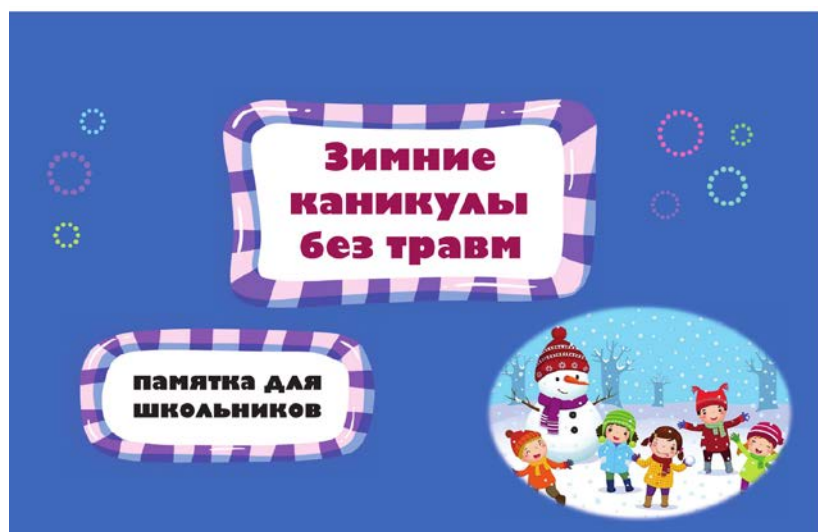
✓ **Умеренная интенсивность физической нагрузки —**

55 – 70% МЧСС

✓ **Значительная интенсивность физической нагрузки —**

70 – 85% МЧСС

При любой физической нагрузке надо проявлять осмотрительность и осторожность - это основные средства для профилактики травматизма:



- ✓ Следует помнить о безопасности во время катания на лыжах, санках, ватрушках, коньках
- ✓ Быть внимательным при входе и выходе из транспорта, передвижения по тротуарам, ступенькам в период гололеда
- ✓ Надевать максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки
- ✓ Не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или затвердевший снег

Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

