



В современном мире физическая активность населения продолжает снижаться: каждый четвертый взрослый человек двигается недостаточно. Это связано с нашим образом жизни, что создает благоприятные условия для возникновения физической инертности: даже продукты можно заказать, не выходя из дома. Однако физическая активность жизненно необходима каждому из нас не только для хорошего самочувствия, доказано, что регулярные занятия снижают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2 типа, а также уменьшает симптомы тревожности и депрессии, улучшает мыслительную деятельность. Как мы видим, позитивных причин больше двигаться достаточно много, но многие люди не делают этого из-за отсутствия привычки, нехватки времени или сил. Поэтому в этом материале поговорим о том, как набрать необходимое количество физической нагрузки даже тем, кто имеет очень плотный график. Помните любая активность лучше, чем её отсутствие, поэтому выберите для себя 2-3 подходящих варианта и постепенно работайте над укреплением новой привычки двигаться больше (ходьба пешком, разминка, зарядка, растяжка, подвижные игры).



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

**РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**СНИЖАЕТ РИСК:**

- артериальной гипертензии
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- ожирения
- онкологических заболеваний
- остеопороза
- депрессии

**А ТАКЖЕ:**

- улучшает самочувствие и настроение
- снижает усталость
- уменьшает восприятие стресса
- укрепляет иммунитет
- улучшает память
- нормализует сон

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СЧИТАЙТЕ МЕНЬШЕ!**

**ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**РЕГУЛЯРНОСТЬ:** физическая активность должна быть ежедневной

**ПОСТЕПЕННОСТЬ:** увеличивайте время занятий, нагрузку и сложность занятий постепенно

**АДЕКВАТНОСТЬ:** выбирайте физическую активность, время занятий и интенсивность в соответствии с состоянием организма в данный момент

**СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?**

Основным источником физической активности является ежедневная физическая деятельность людей: работа по дому, в саду, ходьба в течение дня по дому и офису, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры с детьми, подъемы и спуски по лестнице, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т.д.

Время умеренной физической активности должно составлять 45-60 минут в день. Для снижения избыточной массы тела рекомендуется умеренная физическая активность продолжительностью не менее 60-90 минут ежедневно.



## ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

### Физическая активность

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Впервые развитие современных технологий в последнее столетие резко снижало уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением.

#### Роль физической активности в жизни человека

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

#### Как можно повысить повседневную физическую активность?

- ежедневно 1-2 остановки до работы (учебы) и с работы (учебы) ходить пешком;
- поднимайтесь по лестнице, не пользуйтесь лифтом;
- в течение дня находите время для гимнастических "пятиминуток";
- устраивайте вечерние прогулки перед сном;
- активно занимайтесь спортом (спортзал, бассейн, стадион и пр.).

#### О физической активности Вы должны знать, что:

- занятия должны быть регулярными (несколько раз в неделю);
- должен пройти хотя бы час после сна, прежде чем Вы приступите к занятиям;
- продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную помощь с минимальным риском для здоровья;
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, аэробика, подвижные игры и т.д.);
- проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы («сова» или «жаворонок»);



Министерство здравоохранения Российской Федерации | profilaktika.ru

**БУДЬ АКТИВЕН!**

УДЕЛЯЙ ЗАНЯТИЯМ УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ **30 МИНУТ В ДЕНЬ**

**ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ:**

- снижается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета II типа
- снижается общий холестерин в крови и риск развития атеросклероза
- улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела
- улучшается настроение, проходит стресс и усталость

ЗАНИМАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО **30 МИНУТ В ДЕНЬ** **длительность одного занятия НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ**

**НАЧАТЬ ПРОСТО!**

- ходите пешком
- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице
- гуляйте с детьми
- ездите на велосипеде