

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это любые движения тела с помощью мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной деятельности.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) определяется у человека, если он сидит на одном месте более 5 часов в день, если активно двигается менее 10 часов в неделю.



ОСНОВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ:

- избыточная масса тела (ожирение);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- снижение силы дыхательных мышц;
- нарушение обмена веществ;
- нарушения функций органов брюшной полости и

малого таза;

- ослабление иммунитета;
- ухудшение умственной работоспособности;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушение сексуальной активности.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДОКАЗАНО, ЧТО ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

■ снижается артериальное давление;

■ расширяются сосуды и развиваются обходные пути, компенсирующие кровоток тех областей, сосуды которых были сужены атеросклерозом;

- сердце работает более экономно;
- снижается уровень холестерина;
- повышается настроение;
- снижается психоэмо-

циональное напряжение.



ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ АКТИВНЫМ:

- три раза в день встаньте с кресла и походите минимум 10 минут;
- поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того чтобы пользоваться лифтом;
- попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того чтобы говорить с коллегами на работе по телефону, не поленитесь сходить к ним;
- если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать ее дальше, чтобы пройти лишние 200-300 м;
- чаще играйте в подвижные игры с детьми;
- выполняйте посильную работу на даче.

ХОДИТЕ ПЕШКОМ:

- в течение первых двух недель ходите пешком по 10 минут в день, два раза в неделю, постепенно увеличивая время прогулок;
- выберите правильный темп, как только выбранный темп будет вам комфортен, постарайтесь ходить немного быстрее;
- практикуйте ходьбу быстрым шагом по 30-40 минут в день минимум пять дней в неделю. Для разнообразия вы можете добавить прогулки на велосипеде в выходные дни.

ВЫБЕРИТЕ ТОТ ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ ДОСТАВИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Лучше всего делать это в компании близких или друзей, потому что больше пользы приносит физическая активность, вызывающая положительные эмоции.

СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО

Как минимум тратьте 30 минут в день на такие виды физической активности, как ходьба, плавание, танцы, подвижные игры, зарядка.

ИСКЛЮЧИТЕ

Интенсивные силовые нагрузки, подъем тяжестей, которые могут вызвать значительное повышение артериального давления и обострение хронического заболевания.

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

**ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а**

**Телефон для записи на консультации
по физической активности
8(3532) 70-32-45**

