



ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Регулярная физическая активность (ФА) снижает риск: избыточной массы тела, артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии, сахарного диабета, остеопороза, рака молочной железы, рака толстого кишечника, преждевременной смерти.

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность - лучше, чем ее полное отсутствие.

Виды физической активности могут быть различными, от обычных - ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др. до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.

Для получения существенной пользы для здоровья занимайтесь физической активностью умеренной интенсивности 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю).

- Продолжительность 1 занятия должна быть не менее 10 минут. Занятия равномерно распределите в течение недели.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45-60 минут, при которой частота сердечных сокращений увеличивается до легкой одышки (быстрая ходьба, плавание, легкий бег на лыжах).
- Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.
- Для тренировки сердечно-сосудистой системы рекомендуется аэробная ФА – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

Выходные дни прекрасное время для физической активности. После тяжелой трудовой недели хорошо выбраться на природу, покататься на лыжах, санках, коньках, погулять по парку, подышать свежим лесным воздухом.

Выберете для себя такой вид ФА, который будет приносить Вам удовольствие!