

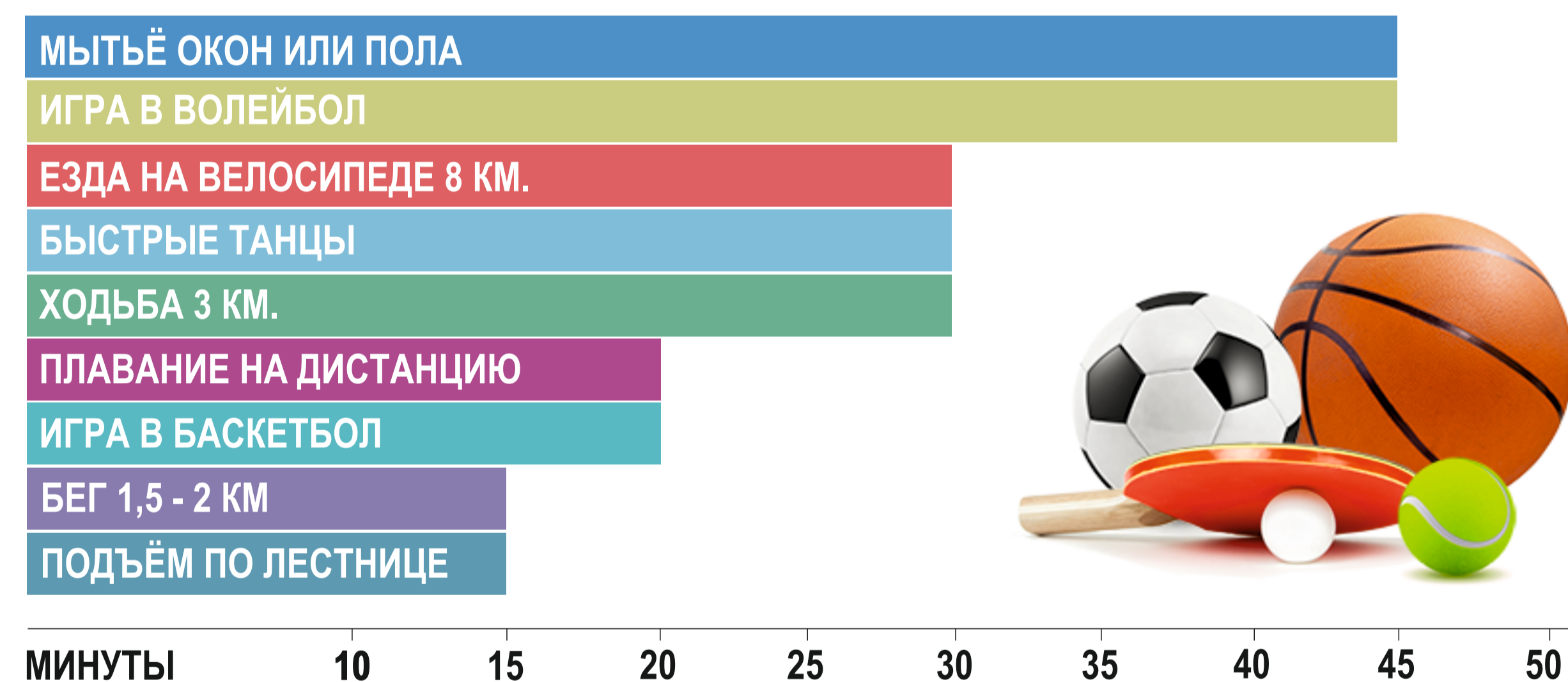
# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА)** – ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К РАСХОДУ ЭНЕРГИИ СВЕРХ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует взрослым в возрасте 18 - 64 лет уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю. В среднем это соответствует ежедневному расходу энергии приблизительно в 150 ккал. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ 150 ККАЛ



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- ① Начинать медленно и постепенно.
- ② Наиболее подходящий уровень - умеренная ФА.
- ③ Постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум ФА.
- ④ Когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно надо наращивать и длительность занятий и/или их интенсивность.

## КАК РАССЧИТАТЬ НАГРУЗКУ?

### ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ (ГОДЫ)	МЧСС*	УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 55-70% МЧСС	ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 70-85% МЧСС
		ударов/мин	ударов/мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

\*МЧСС - МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (220 – ВОЗРАСТ)

Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья необходимо увеличить продолжительность физической активности умеренной интенсивности до 300 минут в неделю.

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- ➔ артериальной гипертензии, инфаркта миокарда, инсульта;
- ➔ избыточной массы, сахарного диабета;
- ➔ остеопороза;
- ➔ рака молочной железы и толстого кишечника;
- ➔ депрессии и преждевременной смерти.



**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!**