

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ✓ Больше ходите пешком;
- ✓ Ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой;
- ✓ Старайтесь быть подвижными в течение дня, периодически выполняйте упражнения на растяжку. Замените подъем на лифте ходьбой по лестнице;
- ✓ На работе используйте любую возможность для движения, чаще вставайте с кресла!
- ✓ Дома во время любой домашней работы включите музыку и подвигайтесь, потанцуйте, не прекращая основного занятия;
- ✓ Больше двигайтесь во время прогулки с собакой, играйте в подвижные игры с детьми или внуками;
- ✓ Начните регулярные занятия ходьбой, плаванием, бегом – любым видом физкультуры



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- ✓ укрепить костно-суставную систему, уменьшить риск падений и переломов, улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- ✓ укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- ✓ закаливать организм, снизить подверженность простудным заболеваниям;
- ✓ снизить риск болезней системы кровообращения;
- ✓ снизить риск онкологических заболеваний;
- ✓ получать положительные эмоции!

**ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Волгоград, ул.Туркменская, 6
Телефон (8442) 95-16-01
E-mail: vrcoz@volganet.ru

ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»

БЕРЕГИТЕ



МУЖЧИН

ФИЗИЧЕСКАЯ

АКТИВНОСТЬ

ДЛЯ

МУЖСКОГО

ЗДОРОВЬЯ

Человек тысячелетиями работал над тем, как облегчить свой быт, изобретая разнообразные приспособления и устройства. Сегодня не нужно идти десятки километров пешком, чтобы преодолеть определенное расстояние, не нужно прикладывать особых физических усилий для добывания пищи. Домашние хлопоты мы уже давно доверяем технике: стиральная машинка прекрасно справляется со стиркой, а уборку квартиры спокойно сделает робот-пылесос. Даже те профессии, которые еще недавно требовали физических усилий, сегодня перешли в разряд «сидячих».

Современный мир погрузился в пучину гиподинамии...



ГИПОДИНАМИЯ – низкая физическая активность – наряду с избыточной массой тела, курением, повышенным артериальным давлением является одним из независимых основных факторов риска развития многих заболеваний. Научные исследования показали, что 15-20% риска развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета второго типа, рака толстой кишки, а также переломов шейки бедра у пожилых людей связаны с низкой физической активностью.

Несмотря на то, что недостаточная двигательная активность – это не болезнь, малоподвижные люди испытывают целый ряд негативных проявлений этого состояния:

- ✓ чувство усталости, слабость;
- ✓ снижение умственной и физической работоспособности, быстрая утомляемость;
- ✓ плохой сон ночью и сонливость днем;
- ✓ раздражительность, частые смены настроения;
- ✓ снижение или неумеренное повышение аппетита.

К этим проявлениям добавляется увеличение массы тела, нарушения деятельности пищеварительной системы. Если не принять срочных мер по изменению образа жизни, то впоследствии присоединяются боли и слабость в мышцах и костях, атрофические изменения мышечной системы, развивается ожирение, присоединяется целый букет заболеваний.

Поэтому физическая нагрузка должна стать обязательной составляющей в жизни каждого человека независимо от возраста. Особенно актуально это для сильной половины человечества.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.



Физическая активность делится на 3 уровня:

Низкая физическая активность – соответствует состоянию покоя, например, когда человек лежа читает или смотрит телевизор, проходит в умеренном темпе менее 30 минут в день без выполнения каких-либо других физических упражнений.



Умеренная физическая активность – уровень, при котором несколько повышается пульс и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

Интенсивная физическая активность – нагрузка, значительно повышающая частоту сердечных сокращений и вызывающая появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.



Современные рекомендации основаны на том, что польза для здоровья от занятий физической активностью зависит от общих затрат энергии в неделю.

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься:

- ✓ умеренной физической активностью 150 минут в неделю (2,5 часа)
- ✓ или 75 мин (1 час и 15 мин) интенсивной аэробной физической активностью
- ✓ или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной активности.

