



Почему нужно быть физически активным:

- снижается риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- предотвращается появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонией снижается артериальное давление;
- снижается общий уровень холестерина в крови и риск развития атеросклероза;

- снижается масса тела;
- снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- улучшается настроение и уходит усталость.

Благодаря физической активности до преклонных лет сохраняется активное долголетие!

Подробнее о физической активности, различных упражнениях и скандинавской ходьбе Вы можете узнать на сайте www.profilaktica.ru

**Составлено на основе материалов
ГНИЦ профилактической
медицины МЗ РФ**



**А Вы могли бы
делать
ЭТО
30 минут?**

Для того, чтобы всегда быть здоровым и бодрым, нужно быть физически активным. И это не означает, что Вы будете тратить свое драгоценное время на изнурительные и утомляющие тренировки.

Существует минимальная доза физической активности, чтобы получить пользу для здоровья. Этот уровень достигается при сжигании **150 ккал в день** от занятий умеренной и интенсивной физической активностью.

Умеренная физическая активность – это тип активности, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений (*рассчитать предельно допустимую частоту для своего возраста можно с*

помощью простой формулы: 220 минус ваш возраст) и остается ощущение тепла и легкой одышки. Например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, езде на велосипеде по ровной поверхности, плавании, танцах.

Интенсивная физическая активность – это такой тип активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки. К такому типу активности можно отнести занятия аэробикой, подъем в гору, быструю езду на велосипеде и т.д.

	Умеренная физическая активность		Интенсивная физическая активность	
Возраст	Уд./ мин	15 сек	Уд./ мин	15 сек
30	105-133	26-33	133-162	33-41
40	99-126	25-32	126-153	32-38
50	94-119	24-30	119-145	30-36
60	88-112	22-28	112-136	28-34
70	83-105	21-26	105-128	26-32
80	77-98	19-25	98-119	25-30

Чтобы физическая активность приносила общую пользу для здоровья, взрослым необходимо заниматься **30 минут в день**, придерживаясь умеренного типа активности.

Длительность одного занятия должна быть не менее **10 минут** на одно занятие. Виды физической активности могут быть различными: от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, работа в саду, езда на велосипеде, утренняя пробежка, скандинавская ходьба) до специальных занятий спортом.

Таким образом, уделяя физической активности всего по 10 минут 3 раза в день, Вы избавите себя от риска многих заболеваний!