# ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ФА)



Здоровое сердце



Прочные кости



Сильные мышцы



Заряд энергии и бодрости



Здоровые сосуды



Здоровые суставы



Стройная фигура



Хорошее настроение

# ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ФА. НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП



тип физической нагрузки



#### **АЗРОБНЫЕ НАГРУЗКИ**

(продолжительные повторяющиеся движения, вовлекающие в работу множество групп мышц)



регулярность нагрузки



#### **5 РАЗ В НЕДЕЛЮ.**

а лучше - ежедневно

или



### уровень интенсивности физической нагрузки

контролируется:

- по пульсу
- по возможности разговаривать во время физической активности

#### **УМЕРЕННОЙ** интенсивности

- пульс от 50 до 70% МЧСС\*
- можно комфортно разговаривать

30 МИНУТ В ДЕНЬ

**ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ** 

- пульс от 70 до 85% МЧСС\*
- появляется одышка при разговоре

**15 МИНУТ** В ДЕНЬ

- длительность нагрузки (минут в день)





M4CC = 220- BO3PACT

(МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений)

Контролировать свой уровень физической активности можно с помощью бесплатных мобильных приложений.



## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ И НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Многие обстоятельства препятствуют занятиям физической активностью. Как их обойти? Примеры приведены в таблице:

«Препятствия»	Как их преодолеть
Я слишком занят(а), у меня нет времени заниматься ФА	Начинайте постепенно. Примите решение заниматься ФА два раза в неделю по 10-15 мин. Обязуйтесь следовать намеченному плану в течение двух недель, затем оцените его по уровню ФА и составьте новый. Не переживайте, если Вам не удастся следовать плану абсолютно. Выработка привычки быть физически активным — наиболее важная задача для Вас сейчас
Занятия ФА не доставляют мне удовольствия	Начните занятия с того, что Вы любите (прогулки, танцы, подвижные игры, например, с детьми или животными). Найдите кого-нибудь из Вашей семьи или друзей, кто будет с Вами заниматься. По мере того как будет идти время, Вы получите намного больше удовольствия от занятий ФА
Я слишком устаю в конце моего рабочего дня, чтобы заниматься ФА	Через 2-3 недели после начала занятий ФА у Вас будет больше энергии. ФА, обладая антистрессорным действием, может стать для Вас реальным способом избавления от стресса. Для занятий ФА можно выбрать другое время дня
Я боюсь навредить себе	Умеренная ФА безопасна. Медленное начало и медленное увеличение нагрузки – наилучшая защита от повреждений
У меня слишком большая масса тела, мне тяжело заниматься	Выберите такой вид ФА, который Вам доставляет удовольствие и будет удобен для Вас, например, ходьбу или плавание
Я слишком стар(а)	В любом возрасте движения очень полезны



Каждый житель РФ в возрасте 18 лет и старше должен ежегодно проходить профилактический медицинский осмотр либо диспансеризацию.
Подробнее узнавайте в поликлинике по месту жительства.

Ваше здоровье в Ваших руках!

## Прослушайте аудиокнигу «Движение – жизнь»

на сайте: profilalaktika.tomsk.ru в разделе «Библиотека» - «Говорящая книга»



Посетите Школы здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, сайт: profilaktika.tomsk.ru







