

## Простые советы

- ✓ Если вы живете в 30 минутах ходьбы от работы, ходите туда пешком.
- ✓ Вы живёте в многоквартирном доме? Забудьте про лифт как таковой вообще, поднимайтесь по ступенькам.
- ✓ Используйте выходные дни не для отсыпания, а для занятия активным видом спорта.
- ✓ Если вы работаете в офисе, то обязательно каждый час делайте перерыв на простую ходьбу, потягивание, можно и приседание. Во время перерыва двигайтесь!

**И не забывайте:** для того, чтобы двигаться, нет никаких препятствий, кроме собственной лени и тогда гиподинамии вас не догнать!



# ДАВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

*«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.»*

*Аристотель*



БУ «Центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34

Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

Тел.: +7 (3467) 318-466

2015 год

Многие проблемы, которые возникают со здоровьем у современного человека, связаны с развитием цивилизации. Чем дальше она развивается, тем меньше люди двигаются. Большинство жителей города значительную часть дня проводят на своих рабочих местах перед компьютерами, а оставшуюся – в кресле перед телевизором.

Научные исследования показали, что 15-20% риска развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета II типа, рака толстого кишечника и молочной железы, а также переломов шейки бедра у пожилых людей связаны с низкой физической активностью.

**Интенсивность нагрузки контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС), которая рассчитывается по формуле:**

**МЧСС = 220 – возраст**

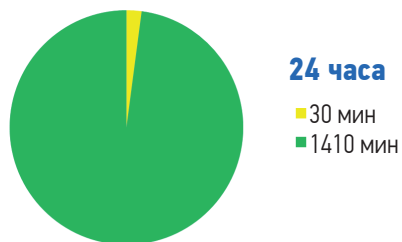
И далее границы зон интенсивности рассчитываются как процент от МЧСС:

▶ умеренная интенсивность – 50–70 % от МЧСС;

▶ значительная интенсивность – 70–85 % от МЧСС. Например, для 40 лет пульс при умеренной нагрузке:

от  $220 - 40 = 180 \times 50\% = 90$

до  $220 - 40 = 180 \times 70\% = 126$



## Что представляет собой гиподинамия

Термин «Гиподинамия» сегодня мы рассматриваем как **нарушение функций организма** (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) **при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.**

Организм человека работает по принципу энергосберегающей системы – невостробованная функция постепенно угасает. То есть, не напрягаем мозг – глупеем, не напрягаем мышцы – слабеем. Движения – это пища для мышц человеческого тела. Без подобного «питания» мускулы быстро атрофируются.

Чем же расплывается человек, годами игнорирующий физическую активность? Самым дорогим – **здоровьем**, приобретая взамен скорбный «букет» болезней.

Теперь у Вас есть понимание, для чего нужна физическая активность. И пусть сначала придётся себя заставлять – главное дожидаться момента, когда выработается привычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день? Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка.

### Умеренная физическая активность

- ▶ Быстрая ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед) 3 км за 30 мин.
- ▶ Работа в саду (должна быть регулярной)
- ▶ Езда на велосипеде 8 км за 30 мин.
- ▶ Быстрые танцы 30 мин.
- ▶ Катание на коньках или роликах
- ▶ Парный теннис
- ▶ Подъем по лестнице пешком 15 мин

## С чего начать?

Физическая активность (ФА) – это не обязательно тренажёрный зал, **это образ жизни**. Стоит изучить собственный день и понять, а где в нем есть место хотя бы минимальной физической активности

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают: ежедневная утренняя зарядка, производственная гимнастика, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки.

По степени энергетических затрат ФА делится на 3 уровня: низкая, умеренная, интенсивная. Начинать надо постепенно. Наиболее подходящий уровень – умеренная ФА.

## Какой объем физических нагрузок необходим?

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА, по крайней мере, 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут). Это пять раз в неделю по 30 минут занятий в день – **минимальный объём**, а **оптимальный объём** – человек должен давать трудиться своим мышцам по 30–45 минут **ежедневно**.

Во время выполнения упражнений у вас должно возникать чувство небольшого напряжения, а после их завершения – легкая усталость. Кстати, перегрузки, обычно, не приносят пользы, так что будьте осторожны!

Если Вы страдаете каким-либо заболеванием, посоветуйтесь с врачом о рекомендуемом уровне физической нагрузки. Обычно для этого требуется проведение ЭКГ-исследования с физической нагрузкой (стресс – теста на беговой дорожке).