

Зачем Вам физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

- Гиподинамия – причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.

Физкультура – лучший друг сердца

- При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.

- Сердце – это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

- Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя. Посчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

55-60 в минуту	отлично
60-70 в минуту	хорошо
70-80 в минуту	удовлетворительно
>80 в минуту	плохо

Как планировать свои физические нагрузки?

- Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, – это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.

- Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600



Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

• Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойной состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 сек.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатом.

хорошая	до 5 ударов
тренированность	
удовлетворительная	5-10 ударов
низкая	более 10 ударов

• В любом случае, приступая к тренировке, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка – это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 – ваш возраст

• До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

- Старайтесь как можно больше двигаться;
- Три раза в день потраться по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите;
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком;
- Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100-200м;
- Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников;
- Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком;
- Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче;
- Чаще бывайте на природе.



Отдел общественного здоровья
ГУ «Солигорский зональный ЦГиЭ»

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

КАК
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
ВЛИЯЕТ НА
ЗДОРОВЬЕ

