

## Правила активного образа жизни

- 1 Перед тем как начать заниматься любым видом физических упражнений, посоветуйтесь с врачом — он поможет Вам подобрать нагрузку, которая не принесет вреда.
- 2 Выбирайте те упражнения, которые Вам нравятся, которые Вы с удовольствием выполняете.
- 3 Начинать с медленной ходьбы, постепенно увеличивая время, дистанцию и темп.
- 4 Старайтесь тратить на ходьбу не меньше 30 минут в день.
- 5 Ходите пешком достаточно быстро, но так, чтобы не чувствовать дискомфорта.
- 6 Помните, что физическая нагрузка должна быть регулярной, постепенной и контролируемой.
- 7 Аэробные (подвижные) упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) наиболее эффективны для сжигания жира и тренировки сердечно-сосудистой системы.
- 8 Дозированные физические нагрузки (бег трусцой, плавание, быстрая ходьба, теннис) необходимы не менее 3-4 раз в неделю по 20-30 минут.
- 9 Физические нагрузки должны проходить в зоне безопасного пульса (ЗБП).  $ZBP = (220 - \text{Возраст}) \times (0,6...0,75)$  Этот подсчет применим только для молодых здоровых людей до 30 лет. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и после 30 лет необходимо пройти индивидуальный нагрузочный тест (тредмил, велоэргометр).
- 10 В начале и в конце занятий выполняйте упражнения с растяжкой.
- 11 Делайте только то, что можете, не принуждая тело к тому, к чему оно еще не готово.
- 12 Менять программу, темп, комплекс, вид занятий необходимо осторожно, под медицинским контролем.

## Десять тысяч шагов к здоровью!

**Ходьба** — доступный и безопасный путь увеличения физической активности. Большинство людей в среднем делают 2000-5000 шагов в день. Ходьба в течение 30 минут — это приблизительно 3000 шагов.

**Основная цель:** 10000 шагов в день, столько рекомендуется пройти здоровому человеку в день для укрепления здоровья.

**Скорость:** можно прибавлять, пока не участится дыхание и не возникнет чувство тепла, но так, чтобы при ходьбе вы могли комфортно разговаривать!

Для начала определите, сколько Вы обычно ходите. С помощью шагомера подсчитайте, сколько шагов Вы прошли в течение каждого из 3 дней с обычным распорядком. Сложите количество шагов и разделите результат на три. Округлите полученное число до ближайших 500. Это и есть ваш старт.

### Идите навстречу цели!

- Увеличивайте нагрузку на 3000 шагов в неделю.
- Ходите большую часть дней в неделю, а лучше ежедневно. Начните с 10-минутной прогулки и постепенно увеличивайте время ходьбы.
- Оставляйте автомобиль у дома.
- Выходите из автобуса на одну остановку раньше и идите пешком.
- Во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведенного на обед.
- Ходите пешком на различные встречи, совещания и прочее — везде, где возможно.
- Ходите пешком с детьми в школу.
- Вы испытываете стресс? Ходите пешком, чтобы расслабиться и снять его.

**Будьте активны и будьте здоровы!**



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)

Телефон здоровья

**(8182) 21-30-36**

**Движение  
и здоровье**



*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*  
Аристотель

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх — «кладовой жизни». Всегда ли мы в достаточной степени заботимся о том, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? Занятия регулярными физическими упражнениями являются частью профилактики и комплексного лечения множества заболеваний. Но прежде необходимо посоветоваться с врачом и определить индивидуальный резерв и возможности.

### Почему необходимы физические упражнения

#### Физические упражнения в регулярном умеренном режиме:

- благоприятно влияют на уровень артериального давления;
- улучшают работу сердца;
- нормализуют свертывающую систему крови;
- способствуют снижению уровня холестерина в крови;
- положительно влияют на настроение;
- улучшают сон;
- укрепляют костно-мышечную систему;
- способствуют снижению избыточной массы тела; улучшению физической формы и самочувствия;
- способствуют повышению потенции;
- повышают работоспособность и качество жизни.

**Приобщайте к здоровому образу жизни детей – и ваш дом болезни обойдет стороной!**

### Как заставить себя заниматься физическими упражнениями

Если Вы вели малоподвижный образ жизни, начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно их увеличивая. Вам тяжело преодолеть себя — попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации: например, прогулки с друзьями или собакой. Начинайте с самого простого.

#### Попробуйте так:

- 3 раза в день по 10 минут, встав с кресла и распрямившись, походите вокруг;
- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1–2 остановки раньше;
- вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним.

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*  
Гиппократ



**Постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность! Запомните, что риск сердечно-сосудистых осложнений уменьшается, если регулярно, ежедневно двигаться в умеренном темпе не менее 30 минут!**

### Дневник двигательной активности

|       | Что делал (а)?                           | Время    | Расход калорий |
|-------|--|----------|----------------|
| УТРО  | Прогулка с собакой                       | 30 минут | 100            |
|       | Расчистка снега                          | 10 минут | 100            |
|       | Легкая пробежка                          | 20 минут | 200            |
| ДЕНЬ  | Быстрым шагом до работы или до метро     | 20 минут | 70-80          |
|       | Подъем по лестнице                       | 10 минут | 100            |
|       | Личная встреча вместо телефонного звонка | 10 минут | 40-50          |
|       | Генеральная уборка в квартире            | 2 часа   | 300            |
|       | Шопинг                                   | 30 минут | 100-150        |
| ВЕЧЕР | Игры с детьми на свежем воздухе          | 30 минут | 150            |
|       | Динамичные танцы                         | 30 минут | 200            |
|       | Заплыв в бассейне                        | 40 минут | 300            |
|       | Гимнастика перед телевизором             | 30 минут | 200            |
|       | Отдых на диване перед телевизором        | 1 час    | 77             |



**Жизнь в движении – это здоровье, энергия, красота!**