



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

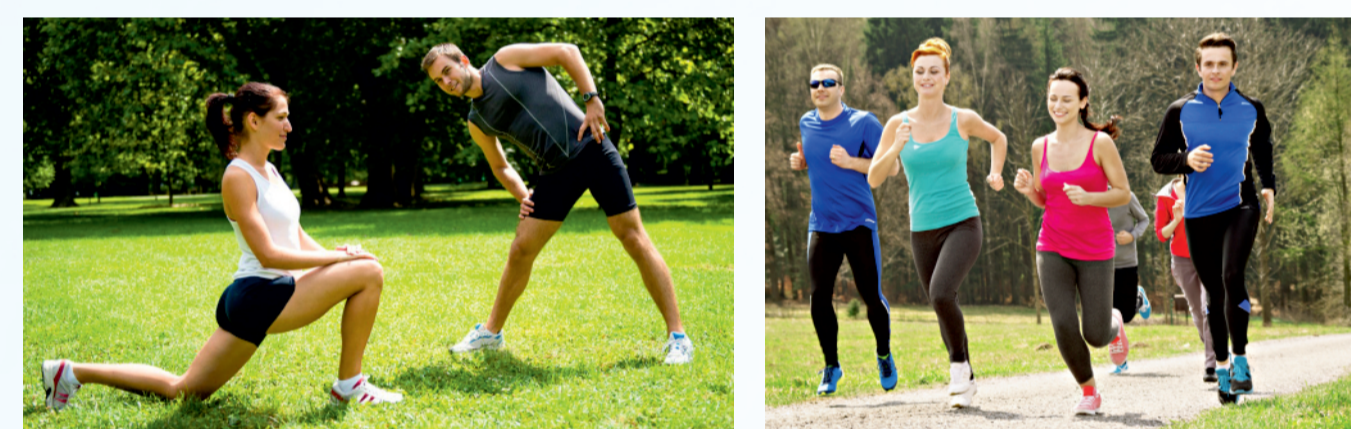
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

"Движение может заменить лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения"

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(по определению ВОЗ) - это какие-либо движения тела, производимые скелетными мышцами, которые требуют расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашних дел, на даче и др.

Физические нагрузки - альтернатива курению, наркотикам, злоупотреблению алкоголем



ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1 Аэробные упражнения (на выносливость) - 30 - 40мин.

физические нагрузки с учащением пульса, начиная со своего исходного показателя

- Ходьба по лестнице
- Танцы
- Плавание
- Бег трусцой
- Велосипед
- Лыжи



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Самый безопасный вид аэробных упражнений - это быстрая ходьба. Если вы не привыкли к физическим нагрузкам, начните с малого - 15 минут ежедневной ходьбы с привычной и комфортной скоростью. Время и дистанцию увеличивайте постепенно.

2 На развитие силы мышц - 15 - 20мин.

- Отжимания
- Приседания
- Подтягивания



3 На развитие гибкости (стретчинг, растяжки) - 15 - 20мин.

ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:

- Получение удовольствия.
- Учет индивидуальных особенностей человека: пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, темперамент и др.
- Три «П» - Последовательность, Постепенность (начинайте с легких упражнений, увеличивайте нагрузки по мере развития выносливости), Постоянность (физические нагрузки должны присутствовать 3 - 4 раза в неделю на протяжении всей жизни человека).

Держите дома и в офисе спортивный инвентарь, с помощью которого вы сможете укреплять свое тело бесплатно при любой возможности

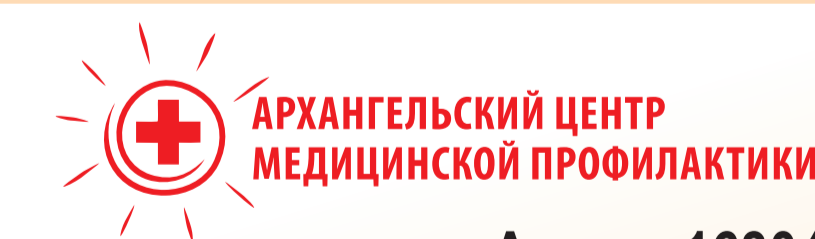


Работа по дому и на даче - замечательная возможность укрепить свое тело!



«Вывод простой и совсем без прикрас - какими мы станем, зависит от нас!»

Главное правило оптимально подобранного двигательного режима - это хорошее самочувствие



Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru fb.com/zdorovie29.ru
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29