

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Рекомендации по физической активности



Делайте упражнения регулярно



Выполняйте физические упражнения
в удобной обуви и одежде



Поощряйте физическую активность
своих близких, особенно детей
с раннего возраста



Стимулируйте
и подбадривайте себя!

Регулярная физическая активность снижает риск:

избыточной массы тела

сахарного диабета

инсульта

артериальной гипертензии

остеопороза

депрессии

преждевременной смерти

инфаркта миокарда

рака молочной железы и толстого кишечника



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ?

Если вы новичок, прежде чем приступить к занятиям, рассчитайте, какая **интенсивность физической нагрузки** Вам подходит

ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

УМЕРЕННАЯ

При частоте сердечных сокращений равной 50-70% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС)

ИНТЕНСИВНАЯ

При частоте сердечных сокращений более 70% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС)

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА}$$

КАК ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

1. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта и эскалатора
2. Используйте часть обеденного перерыва для небольшой прогулки
3. Чаще выгуливайте собаку или продлите обычную прогулку на 10-15 минут
4. Если вы ездите на машине, припаркуйте машину на некотором расстоянии от работы, а оставшуюся дорогу пройдите пешком
5. Меняйте место – пробуйте новый маршрут для ходьбы или езды на велосипеде
6. Конкуренция поможет вам поддерживать мотивацию – договоритесь со своим другом или коллегой о достижении какого-либо результата

Движение – это жизнь!
Будьте активны!

