

ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ

**АЭРОБНОЙ УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

не менее 150 мин/нед.

30 мин/день, 5 дней/нед.

**ИЛИ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТЬЮ ИЛИ ИХ КОМБИНАЦИЕЙ**

не менее 75 мин/нед.

15 мин/день, 5 дней/нед.



Для получения дополнительной пользы для здоровья рекомендуется постепенное увеличение аэробной умеренной физической активности до 300 мин/нед. или интенсивной физической активности до 150 мин/нед., или их комбинация. Рекомендуемая частота занятий — 4-5 раз/нед., лучше ежедневно.



ВАЖНА РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- снизить риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- снизить риск онкологических заболеваний (рака толстой кишки, рака молочной железы);
- укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений и уменьшить риск падений и переломов;
- улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- не набирать вес;
- закалять организм и снизить подверженность простудным заболеваниям;
- получать положительные эмоции.



**ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ**

Умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Интенсивная физическая активность – бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору.

Лица, которым необходимо медицинское обследование для разрешения занятий интенсивной физической активностью

- Курящие
- Лица, имеющим сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время
- Имеющие два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:
 - Артериальная гипертензия
 - Повышенный уровень холестерина
 - Семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний
 - Сахарный диабет
 - Ожирение
 - Мужчины старше 40 лет
 - Женщины старше 50 лет