

18+



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Двигательная физическая активность (ФА), физическая культура и спорт – эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.



### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- ➔ Избегайте малоактивного образа жизни;
- ➔ Небольшая физическая нагрузка лучше, чем её полное отсутствие;
- ➔ Рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой не менее 30 минут в день 5 дней в неделю. Или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку;
- ➔ Для получения большей пользы рекомендовано постепенное увеличение аэробной физической активности. Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.

Придерживайтесь нескольких принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (система трёх «П»)

- **ПОСТЕПЕННО** неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.
- **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО**. От простого к сложному.
- **ПОСТОЯННО**, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить на месяц, то эффекта не будет.



### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

Для того чтобы пожилой человек мог заниматься ФА, должно быть разрешение врача, тогда занятия принесут здоровье и счастье.

Начинать занятия надо с разминки, постепенно увеличивая их продолжительность до 30 мин. Адаптация организма к нагрузкам продолжается не менее 3-х недель.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

**И ОЖИРЕНИЕМ:** Рекомендуются нагрузки по 40-90 минут в день. Предпочтительна ФА низкой и умеренной активности, такие как ходьба, езда на велосипеде, плавание. При выборе своего направления ФА всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок и физическое состояние.

**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ!**