

## Зачем нужна физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя физическая нагрузка человека уменьшилась почти в 50 раз. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, что ведет к гиподинамии.
- **Гиподинамия – причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний.**
- Чтобы снизить риск возникновения множества смертельных болезней, вы должны двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.



По статистике, в России оздоровительной физкультурой занимаются 6–8% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции — 70%.

## Физкультура – лучший друг сердца

- ✓ Признак здорового сердца – невысокая частота пульса в состоянии покоя.
- ✓ Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:
- ✓ 55–60 в минуту — отлично;
- ✓ 60–70 в минуту — хорошо;
- ✓ 70–80 в минуту — удовлетворительно;
- ✓ 80 и более ударов в минуту — плохо.

## Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3–4 км/ч)	280–300
Ходьба в среднем темпе (5–6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7–8 км/ч)	650
Медленный бег (9–10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12–13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600

## Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

### Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

## Результат:

- хорошая тренированность — до 5 ударов
- удовлетворительная — 5–10 ударов;
- низкая — более 10 ударов.

В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок, увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

### МЧСС = 220 минус ваш возраст

\*до достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.



Чистая совесть – залог крепкого здоровья

Помните, сколько бы Вы ни занимались спортом, правильным питанием, гигиеной - крепкого здоровья без спокойной совести не бывает!



## Распространенные виды физической активности

### • Ходьба

Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/час) по 30-50 минут 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности человека.

Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба - по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности надо переходить постепенно.

### • Оздоровительный бег

Регулярный медленный бег не менее 20 минут укрепляет иммунитет, повышает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

### • Фитнес

Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой.

## Зачем нужна консультация врача

- Даже при отсутствии жалоб необходимо провести электрокардиографическое исследование сердца в состоянии нагрузки и покоя. Это поможет выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тренировками необходимо выяснить состояние вашего позвоночника. Многие невинные на первый взгляд упражнения могут привести к серьезным последствиям.
- Для сердца полезны только аэробные нагрузки.

## НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ:

Старайтесь как можно больше двигаться

Три раза в день потратьте на простые упражнения: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Если вы ездите на машине, постарайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100-200 метров.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей друзей, родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.

## Каневская библиотечная система Социальная библиотека «Слово»

353 730  
Краснодарский край  
станция Каневская  
ул. Больничная, 108-б  
сайт: [pantoleon.ru](http://pantoleon.ru)

Телефон: (962)8633699  
электронная почта:  
[biobl.hram@yandex.ru](mailto:biobl.hram@yandex.ru)

МБУК «Каневская БС»



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ+ЧИСТАЯ  
СОВЕСТЬ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**



Социальная библиотека «Слово»