



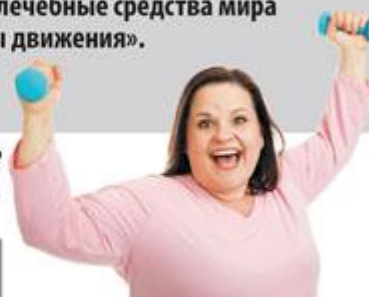
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы.

Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО, **НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, **увеличивают** работоспособность, **облегчают** переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и **снижают** риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, **способствуют** нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, **снижают** тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, **улучшают** подвижность суставов и **благоприятно влияют** на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, **помогают** обрести красивую фигуру, **повышают** уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, **снижают** агрессию, нервозность, **способствуют** релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, **увеличивают** скорость реакции, **улучшают** координацию движений

9 СОХРАНЯЮТ

либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертонии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)
- Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели
- При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья



75

минут высокой интенсивности

или

150

минут средней интенсивности



Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие

или
сочетание обоих типов

ДЕТЯМ

Старайтесь уделять физической активности как минимум

60

минут ежедневно



ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ с ограниченной подвижностью

посвящайте физической активности

для развития равновесия и предупреждения падений

3 и более

раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Выполняйте упражнения для укрепления мышц

Упражнения на основные группы мышц

2 и более

раз в неделю



Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку



#НМИЦПМ_РЕКОМЕНДУЕТ