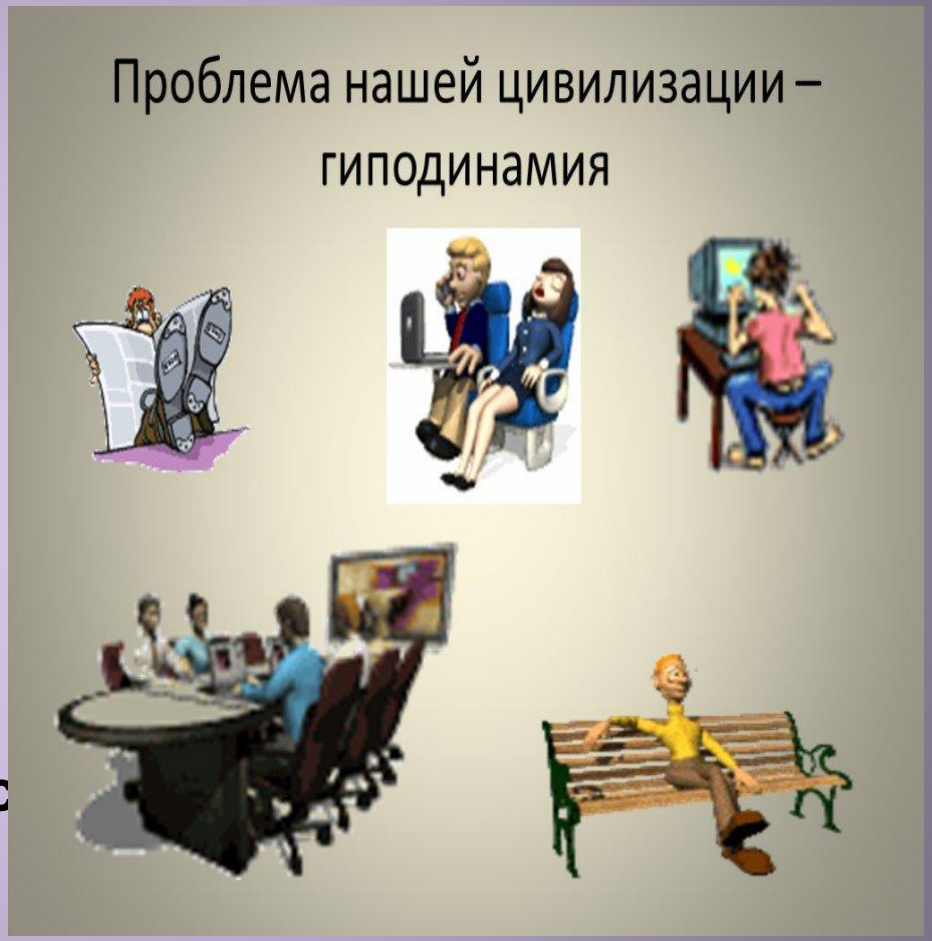
Физическая активность – залог здоровья и долголетия!

Руководитель Сызранского межмуниципального отдела ГБУЗ СО «Самарский областной центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»
Завьялова Марина Павловна
Сызрань 2020

Гиподинамия

Основные признаки:

- Вялость,
- Сонливость
- Плохое настроение
- Раздражительность
- Общее недомогание
- Усталость
- Снижение, либо наоборот
- повышение аппетита
- Нарушение сна
- Снижение работоспособнос



Последствия гиподинамии

- Атрофические изменения в мышцах
- Изменения в костной ткани
- Нарушение обмена веществ
- Негативное влияние на работу головного мозга
- Нарушения в эмоциональной сфере
- Головные боли
- Бессонница
- Ожирение

Активный образ жизни:

- **в 2 раза уменьшает** риск развития мочекаменной болезни
- **на 30% снижает** степень риска рака груди
- **на 40% уменьшает** риск рака желудка
- **в 2 раза снижает** риск рака поджелудочной железы
- **на 10-70% меньше** риск рака предстательной железы
- **на 60% уменьшает** риск развития ИБС
- **на 40% повышает** шанс дожить до глубокой старости в ясном уме
- **на 5-10 мм рт. ст. снижает** АД
- **на 20-25% уменьшает** вероятность развития повторного инфаркта миокарда
- **на 20-80% уменьшает** риск рака женских половых органов.

Польза от физических нагрузок

- Сосуды полноценно функционируют
- Уменьшаются холестериновые отложения
- Лучше работает сердечная мышца
- Меньше вероятности заболеть раком
- Улучшается психическое состояние организма
- Формируется устойчивость к стрессам
- Улучшается гормональный фон
- Повышается иммунитет
- Снижается риск:
  - ожирения
  - сахарного диабета
  - гипертонии
  - остеопороза

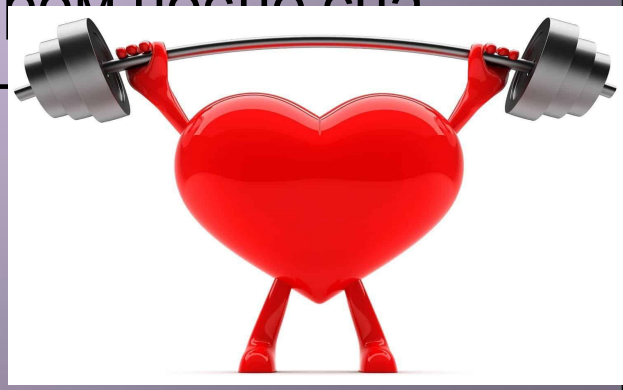
Сердце и физические нагрузки

Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце: при нагрузке оно значительно активизируется, при этом пульс изменяется незначительно, но увеличивается объем крови, выбрасываемой из сердца в сосуды. Необходимо помнить: для сердца полезны только аэробные нагрузки!

Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя.

Проверим себя: подсчитайте пульс утром после сна, лежа в постели и сравните с приведен

- 55 – 60 в минуту – отлично;
- 60-70 в минуту – хорошо;
- 70-80 в минуту – удовлетворительно;



Общие рекомендации по физической активности для здоровых людей

Для развития и поддержания физического состояния необходимо соблюдение следующих принципов построения тренировочных занятий:

Количество занятий должно составлять 3 – 5 раз в неделю

Интенсивность занятий у здоровых, молодых лиц (до 30 лет) рассчитывают– 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧССmax= 220 - возраст)

Пример: Женщина 30 лет ЧССmax = 220 – 30 =190

Диапазон пульса при физической нагрузке: 60 – 80%, то есть 114 – 152 ударов в минуту

Продолжительность занятий –20 – 60 мин. непрерывной аэробной работы.

Занятия на уровне ЧСС ниже 60% от максимальной - малоэффективны

Главное правило – физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма с учетом возраста и сопутствующих заболеваний.

Для людей в возрасте от 19 до 64 лет оптимальная физическая активность должна составлять около **150** минут в неделю (ходьба, плавание, зарядка, гимнастика, бег и др.)

Следующее правило физической активности - регулярность

Положительных результатов в борьбе с гиподинамией и избыточным весом можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Занятия от случая к случаю не дадут необходимого эффекта. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки с учетом её интенсивности можно, используя данную таблицу.

Расход энергии при разных видах оздоровительных нагрузок

Тип нагрузки	Ккал/час
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Быстрая ходьба (7 км/ч)	400
Бег трусцой (джоггинг 7-8 км/ч)	650
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде (медленно-быстро)	210-540
Плавание (медленно- быстро)	180-400

Индивидуальный подбор физических нагрузок

У каждого человека свои границы безопасного пульса, их определяют с помощью специального тестирования .

Людям старше 30 лет, которые не занимались спортом и физкультурой, надо пройти медицинское обследование.

Мужчинам старше 35-40 лет и женщинам старше 50 лет даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести ЭКГ сердца.

Для правильного подбора индивидуального комплекса дозированных физических нагрузок надо проконсультироваться с лечащим врачом!

Вам противопоказаны интенсивные физические нагрузки, если у Вас:

- Нестабильная стенокардия
- ИБС с частыми приступами малых усилий, покоя
- Недостаточность кровообращения II и III степени
- Нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся)
- Аневризма сердца и сосудов
- Артериальная гипертензия 180/110 мм рт.ст. и более (АГ IIIст.)
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз.
- Болезни легких с выраженной дыхательной недостаточностью
- Тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения
- Легочная гипертензия
- Пороки сердца
- Состояние после кровоизлияния в глазное дно
- Миопия высокой степени (более 8 диоптрий)
- Злокачественные новообразования
- Психические заболевания
- Лихорадочные состояния
- Сахарный диабет *(некомпенсированный)*

Чтобы продлить жизнь на 10 – 20 лет надо всего лишь:

- ходить быстрым шагом по 30 минут 5 раз в неделю

- или бегать трусцой по 25-30 минут 5 раз в неделю

- или заниматься в фитнес клубе 2 - 3 раза в неделю

- или каждый день хотя бы по 1 часу выгуливать собаку

Формула здоровой жизни =

3 х 5

5 разных овощей и фруктов в день

5 стаканов жидкости ежедневно

5 дней в неделю ходить пешком по 30 минут

Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать её

(Э. Фейхтерслебен,
австрийский писатель и врач)