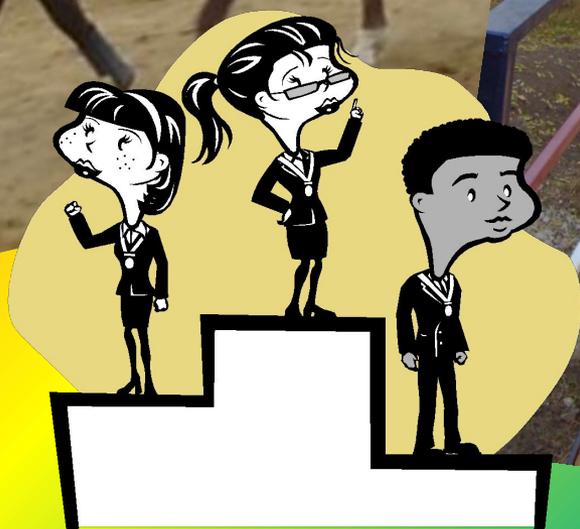


ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

- **Изменения в образе жизни за последние 20 лет:**

Физическая нагрузка уменьшилась

Потребление калорий выросло



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Пульт от телевизора и компьютерная мышка – самая интенсивная физическая активность для многих



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

С возрастом, при отсутствии физических нагрузок мышечная ткань деградирует и заменяется на жир. (слева – молодая женщина, справа – пожилая, вес и рост одинаковые; белое – жир, темное – мышцы).

Основные факторы деградации мышц:

- отсутствие физической нагрузки
- голодные диеты
- недостаток полноценного белка в пище



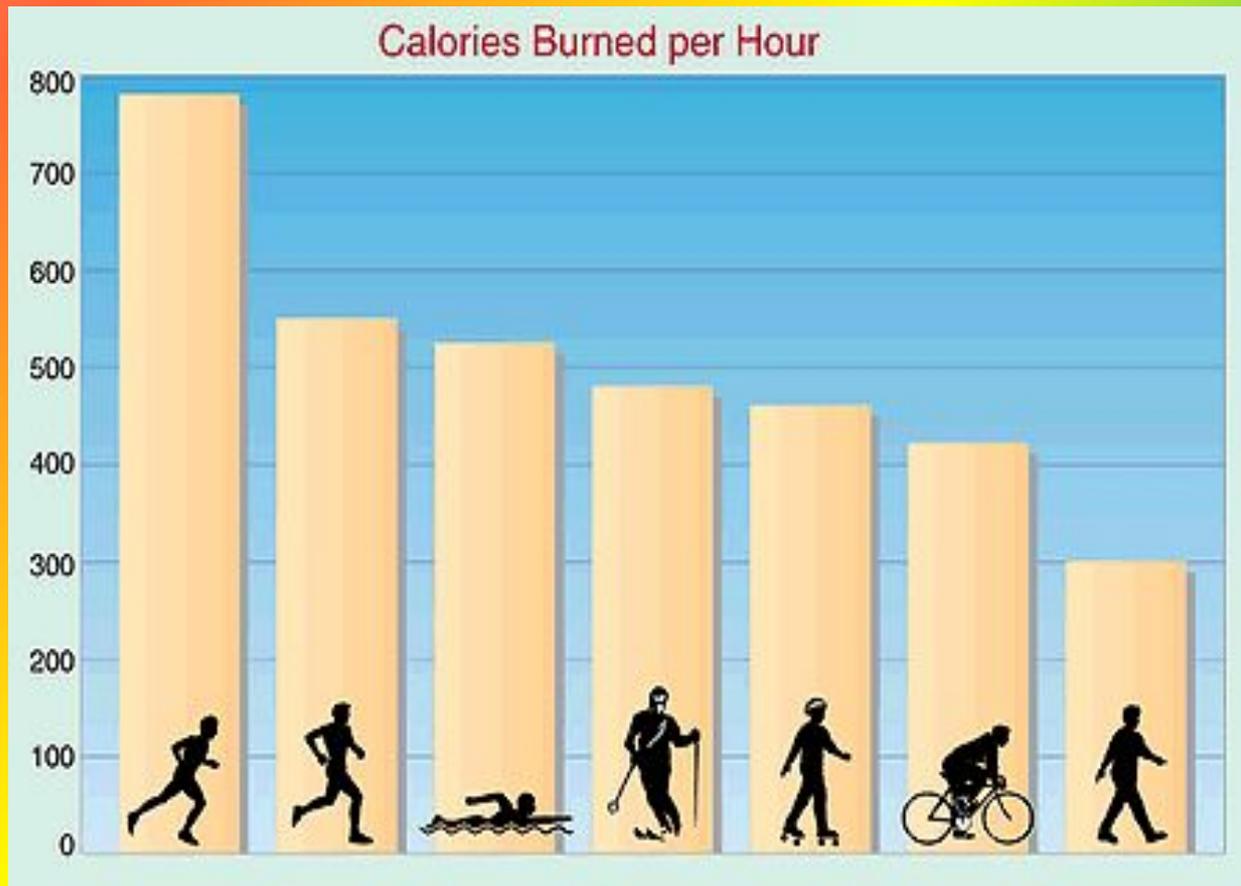
ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

- Так почему же так важна физическая активность?



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Давайте рассмотрим различные виды физической нагрузки с точки зрения расхода килокалорий

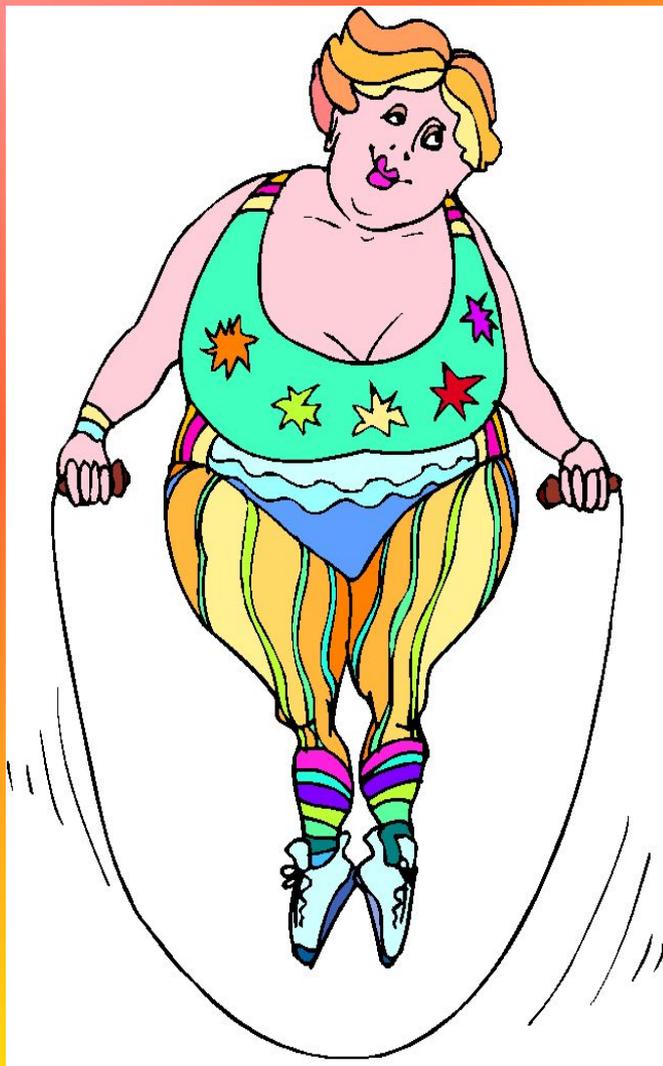


ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Расход калорий при различных видах деятельности
(женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Ккал/час	Вид	Ккал/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вождение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



КАЛОРИЯ !

Что это?

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

КАЛОРИЯ - ЭТО

**Количество теплоты,
которое необходимо
затратить на
подогрев 1 г воды на
1 градус Цельсия**



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

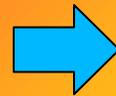
- мышечных клетках увеличивается интенсивность обмена веществ;
- повышается потребление мышцей кислорода;
- возрастает скорость распада веществ, дающих энергию;
- увеличивается кровоснабжение работающих мышц;
- повышается температура работающих мышц.
- Потребление кислорода (л/мин) 0,2 – 0,3 → 5 - 7 (4,5 – 5)



- увеличивается плотность и прочность костей;
- подвижность суставов;
- прочность связочного аппарата суставов.

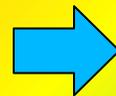
ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Нервная система.



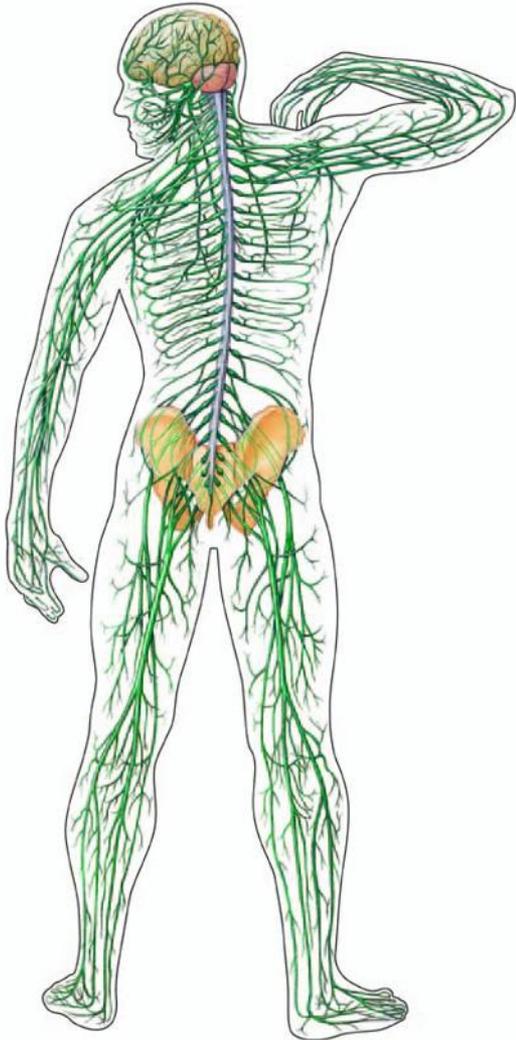
УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- ТОНУС
- Скорость передачи импульсов
- взаимодействие между органами
- образуются новые нейронные связи
- Трофика нервной ткани
- устойчивость к утомлению



Улучшаются ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:

- Память
- Мышление
- Внимание
- Ощущения
- Восприятие



ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

Система Дыхания

ЧД 6-10
[12-20]



50 -60 - 80

ЖЕЛ, л
3 - 4 (2-3)



5 - 7
(4 - 5)

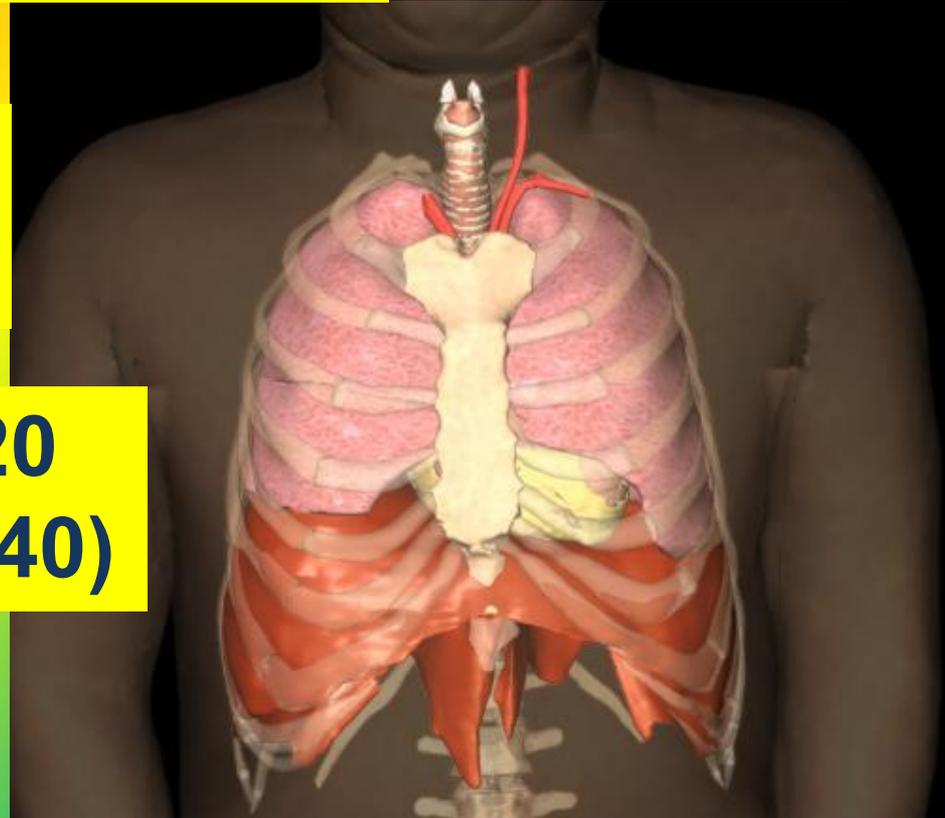
МОД,
л/мин
6 - 8



200-220
(120-140)

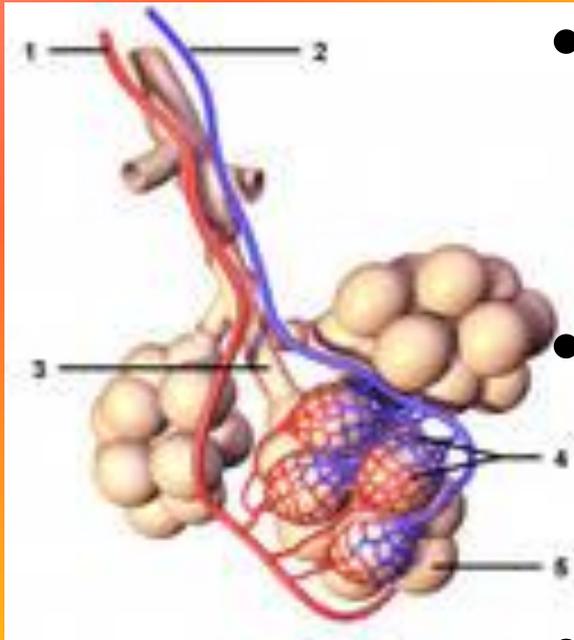


90-100
(80)



ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ! **Система Дыхания**

УВЕЛИЧИВАЮТСЯ:

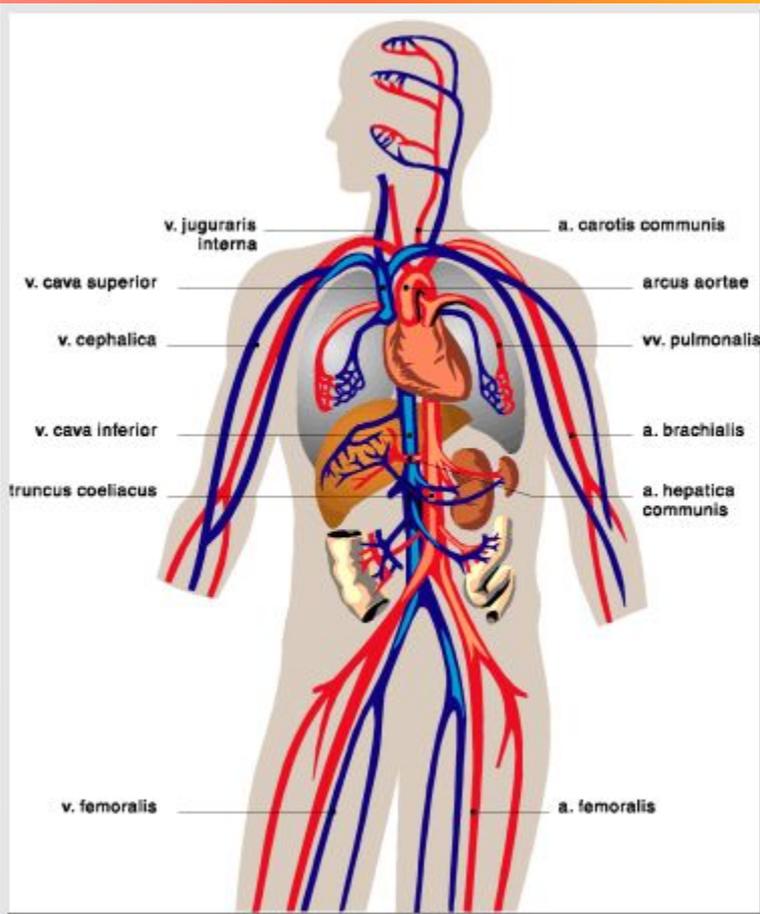


- **растяжимость грудной клетки и легких**
- **сила и выносливость дыхательных мышц**
- **Диффузионная способность легких**

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Сердечнососудистая

УВЕЛИЧИВАЮТСЯ



- Приток крови к мышцам
- Приток в капиллярную сеть
- Венозный возврат
- Сеть капилляров
- Эластичность сосудов

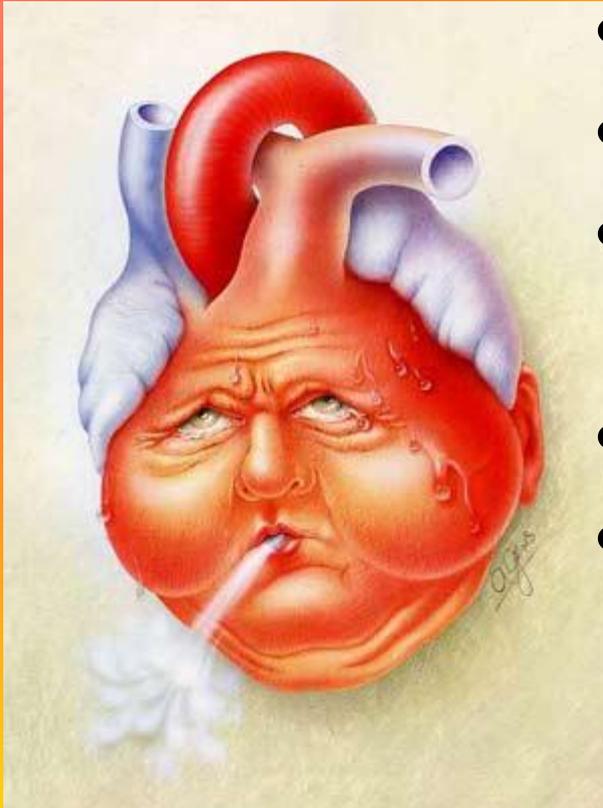
ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Сердце

ЧСС 40-60
[70 и выше]



180-
220!!!!



- Утолщается миокард
- Увеличиваются полости
- сократительная способность
- число коронарных сосудов
- устойчивость к мол. кислоте

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

КРОВЬ

Эритроц.
5 млн [4,5]

⇒ 6 млн [5]

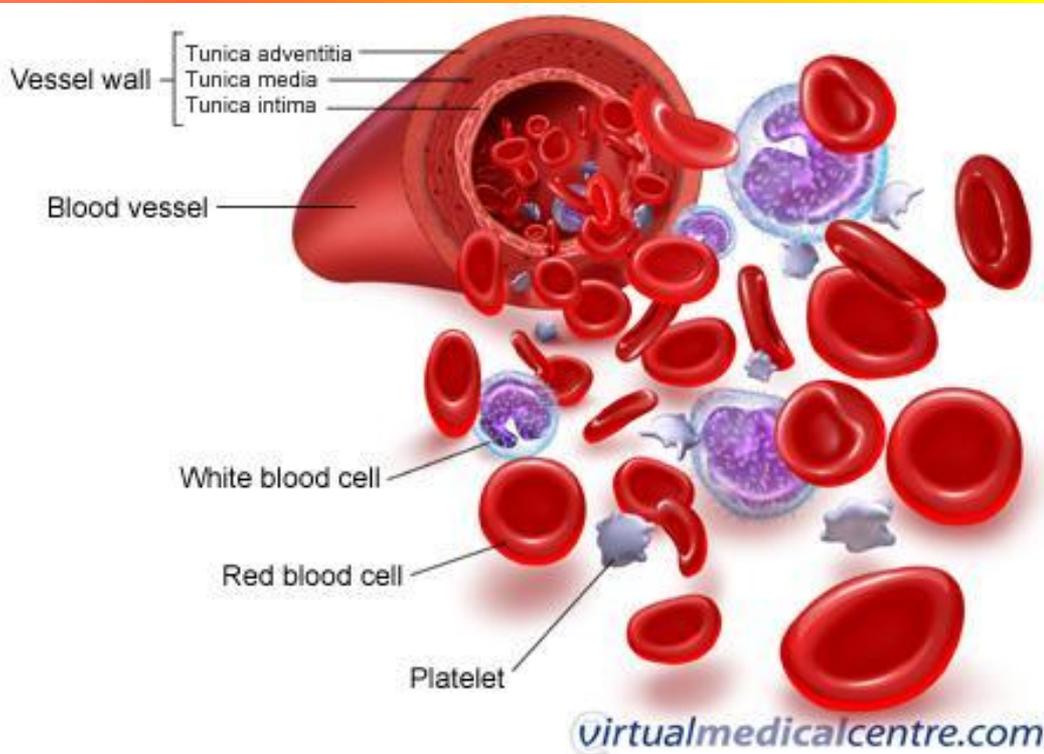
Гемоглобин, г/л

140-150 [120-130]

↓
160-170 [150-160]

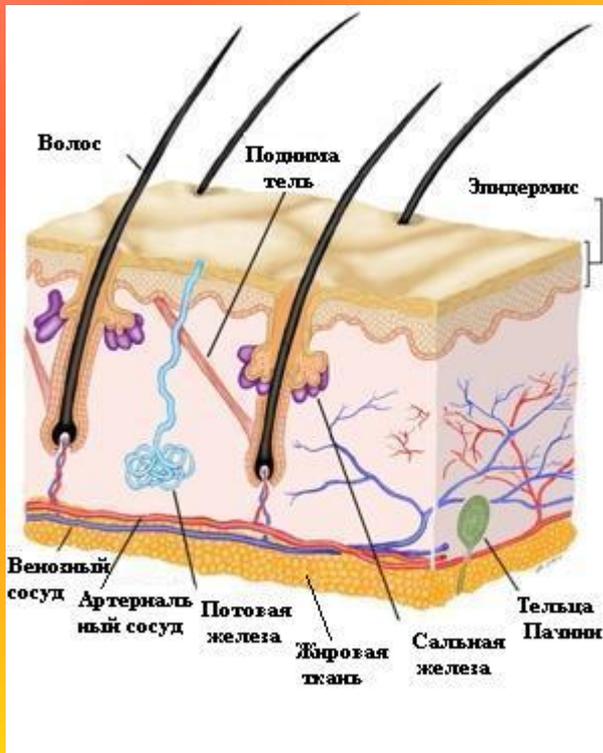
Мол. кислота

0,5- 1,5 [1-2] ⇒ 25-30 [15]



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

КОЖА



УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- быстрота теплоотдачи
- интенсивность потоотделения

СНИЖАЮТСЯ

- Температурный порог потоотделения
- Содержание минеральных веществ в поте

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!
Занимаясь фитнесом,

МЫ



**УСКОРЯЕМ
ОБМЕН
ВЕЩЕСТВ**

**УЛУЧШАЕМ
РАБОТУ ВСЕХ
СИСТЕМ
ОРГАНИЗМА!**

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

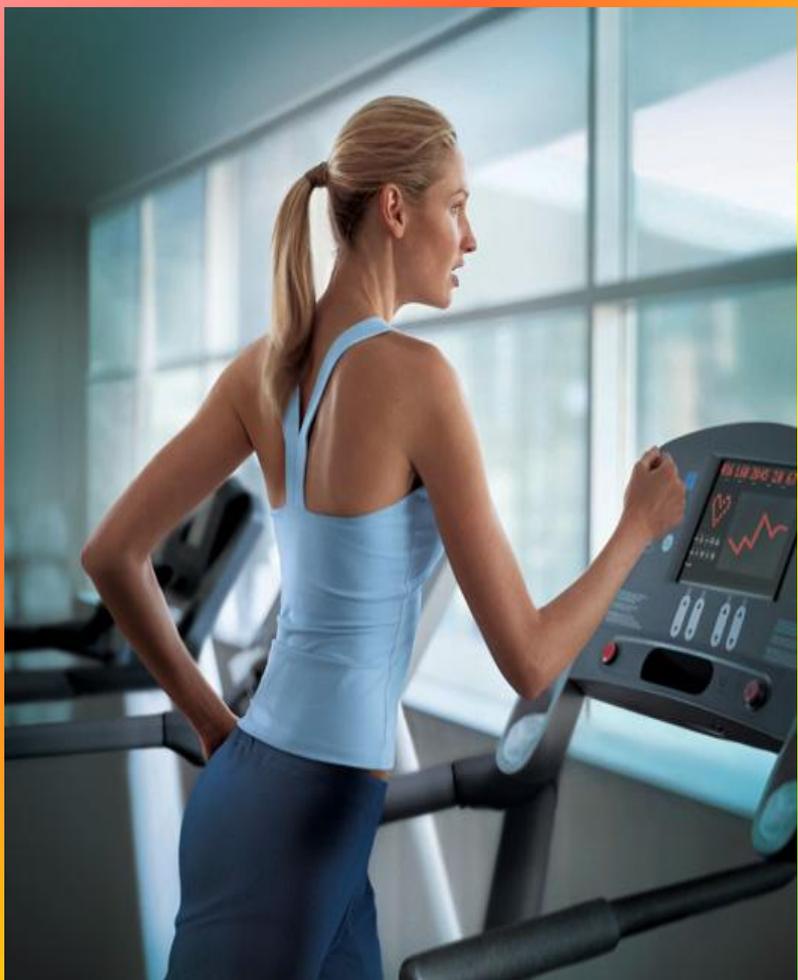
**ЧЕМ ЖЕ
ЗАНИМАТЬСЯ?**



ФИТНЕС

ФИТНЕС

ФИТНЕС



Физические упражнения

АНАЭРОБНЫЕ

АЭРОБНЫЕ (от 25-30 мин)

ЦИКЛИЧЕСКИЕ

АЦИКЛИЧЕСКИЕ

ФИТНЕС

ФИТНЕС

ФИТНЕС



УПРАЖНЕНИЯ

Зоны мощности



- **Максимальная**
- **Субмаксимальная**
- **Большая**
- **Умеренная**
- **Переменная**

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Физические упражнения
На развитие

ПО РЕЖИМУ
Сокращения Мышц

- СИЛЫ

- Статические

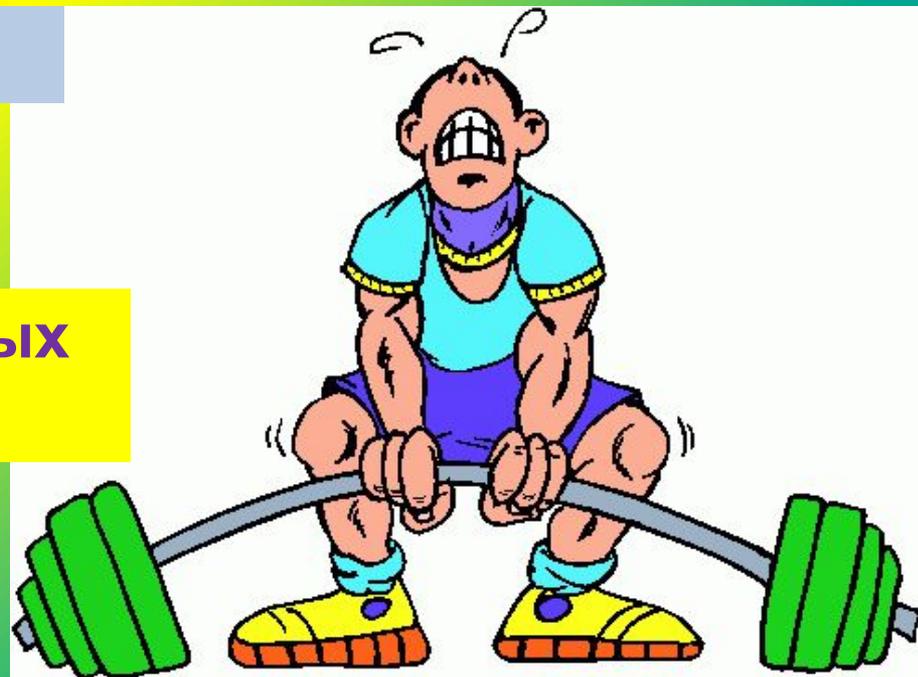
- Быстроты

- Динамические

- Выносливости

- Гибкости

- Координационных
способностей



ФИТНЕС ФИТНЕС ФИТНЕС

КАКИЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ ФИТНЕСА???



• ПЛАВАНИЕ ВЕЛОСПОРТ БЕГ

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

А ЭТО ???????



Бодифлекс

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

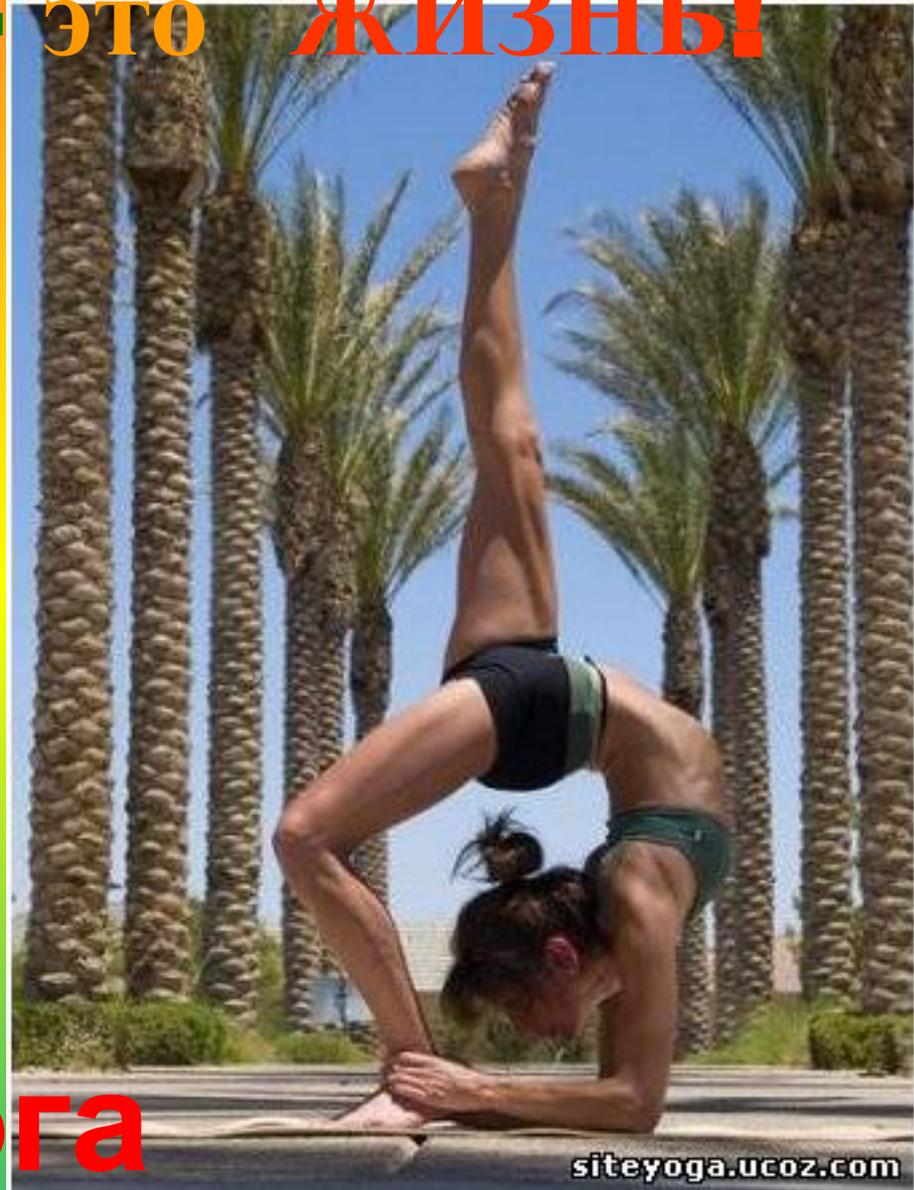


А ЭТО ???????

КОНКУР

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

А ЭТО ??????



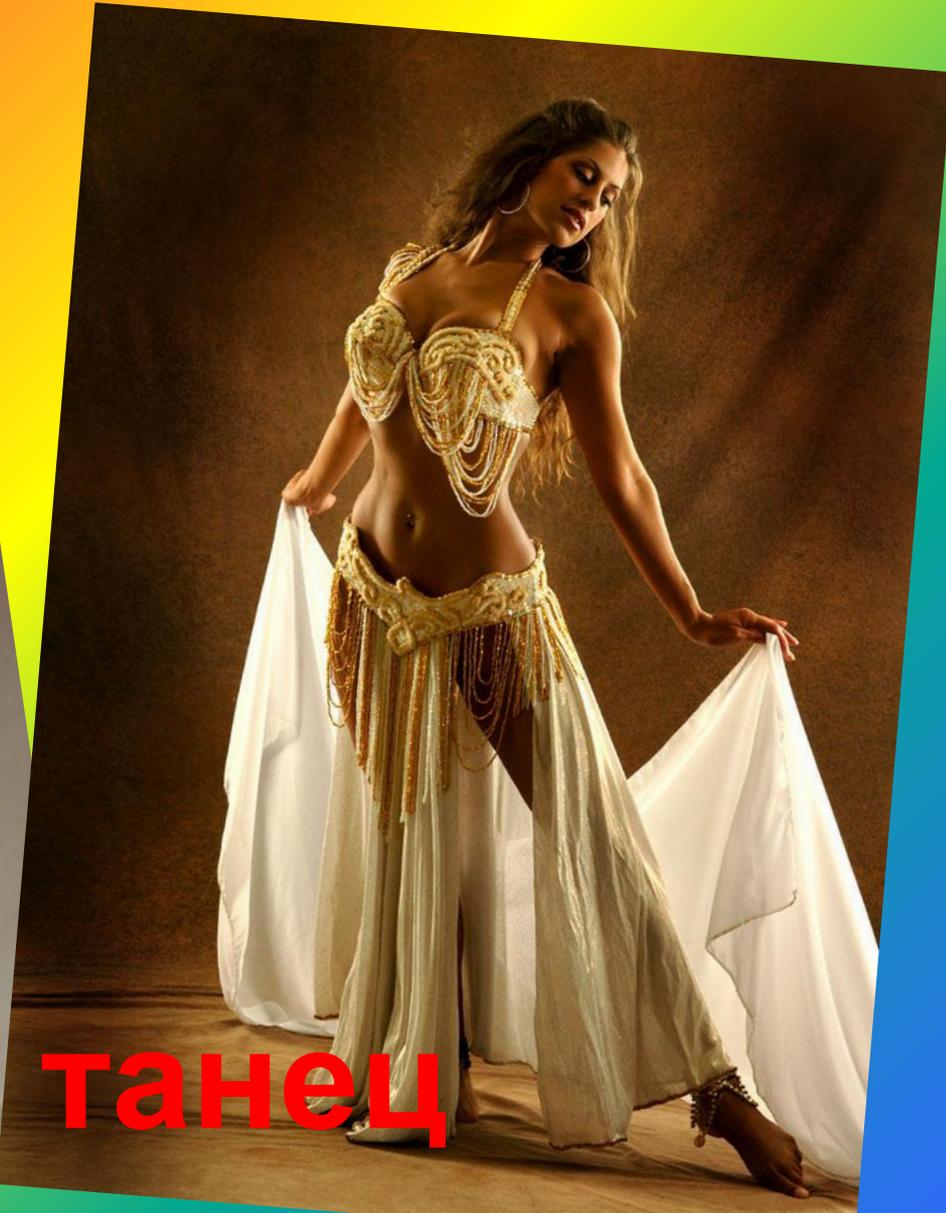
Йога

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



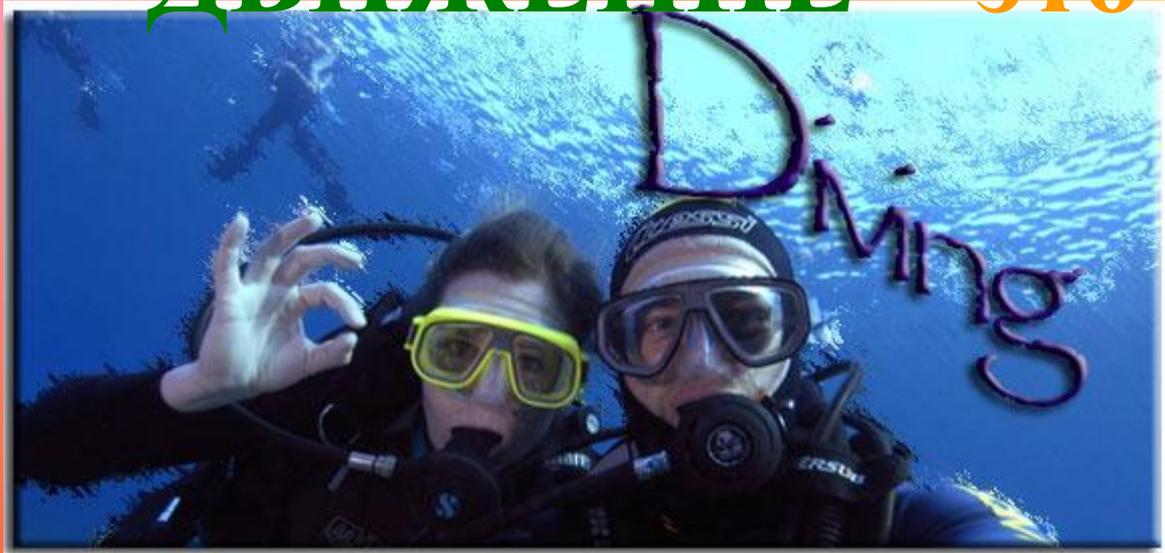
Игровые виды

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



Восточный танец

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



Единоборства

Айкидо и
Путь Самурая

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



Айкидо, например

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

КАК ЧАСТО???
И
СКОЛЬКО???



- МИНИМУМ!!!
- 3-5 дней в неделю
- по 30-45 минут.



ФИТНЕС **ФИТНЕС** **ФИТНЕС**

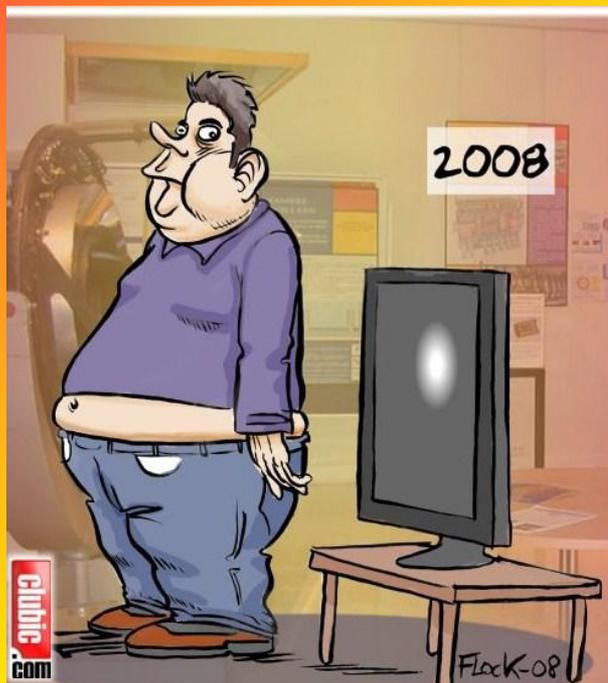
Составляющие успеха

Учёные утверждают, что хорошие результаты при занятиях напрямую зависят от следующих факторов:

- 1. Правильное питание – сбалансированная диета**
- 2. Достаточное потребление жидкости**
- 3. Усиленные тренировки**
- 4. Позитивное мышление**
- 5. Здоровый образ жизни**



ВЫБОР ЗА ВАМИ



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



**СПАСИБО
ЗА**

ВНИМАНИЕ 😊