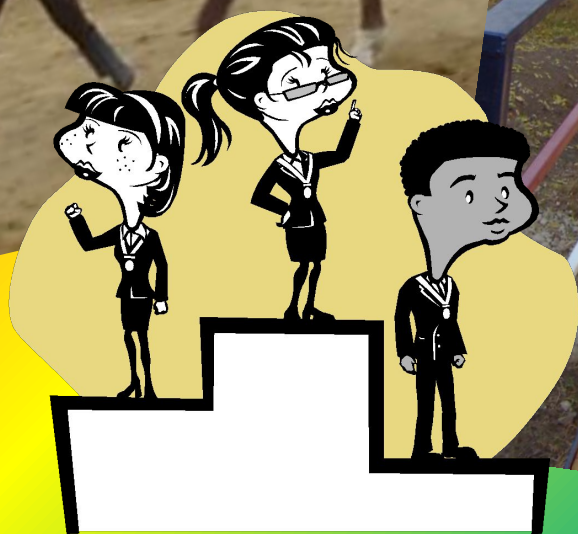


**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!**

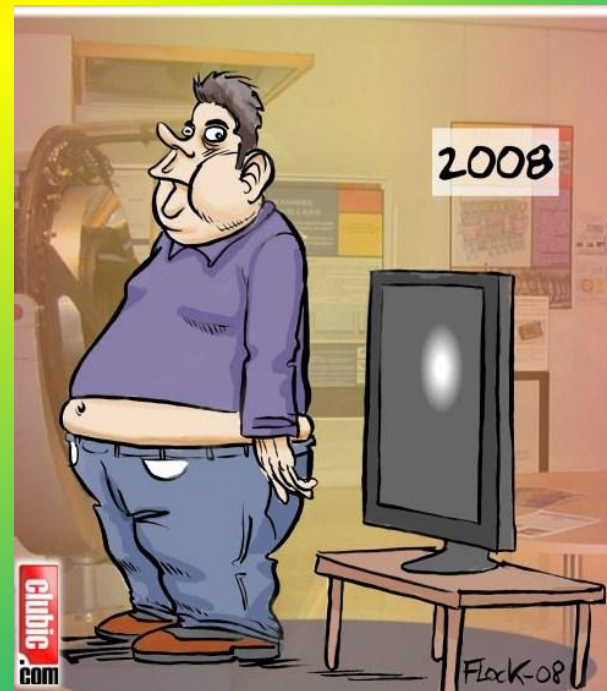


# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

- **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



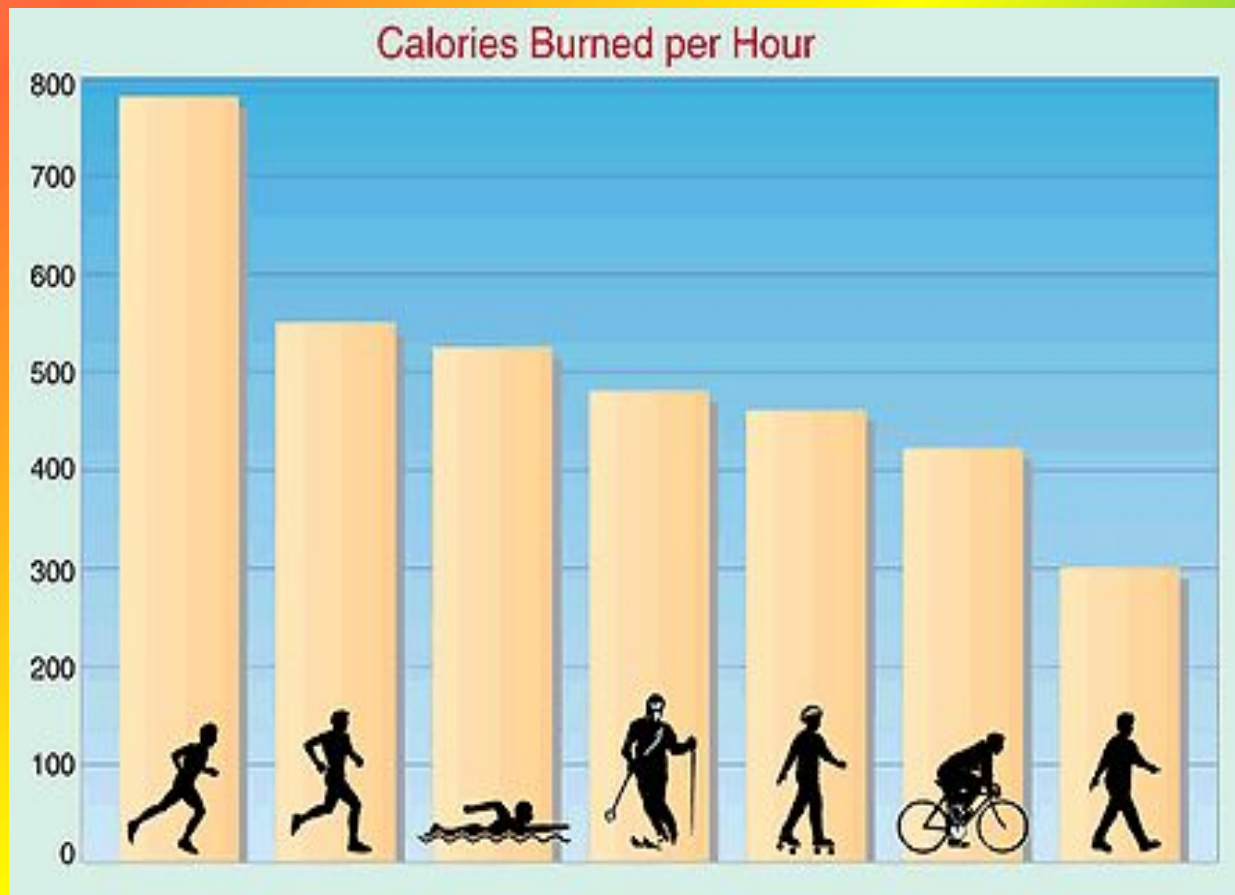
# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

- Так почему же так важна физическая активность?



# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Давайте рассмотрим различные виды физической нагрузки с точки зрения расхода килокалорий

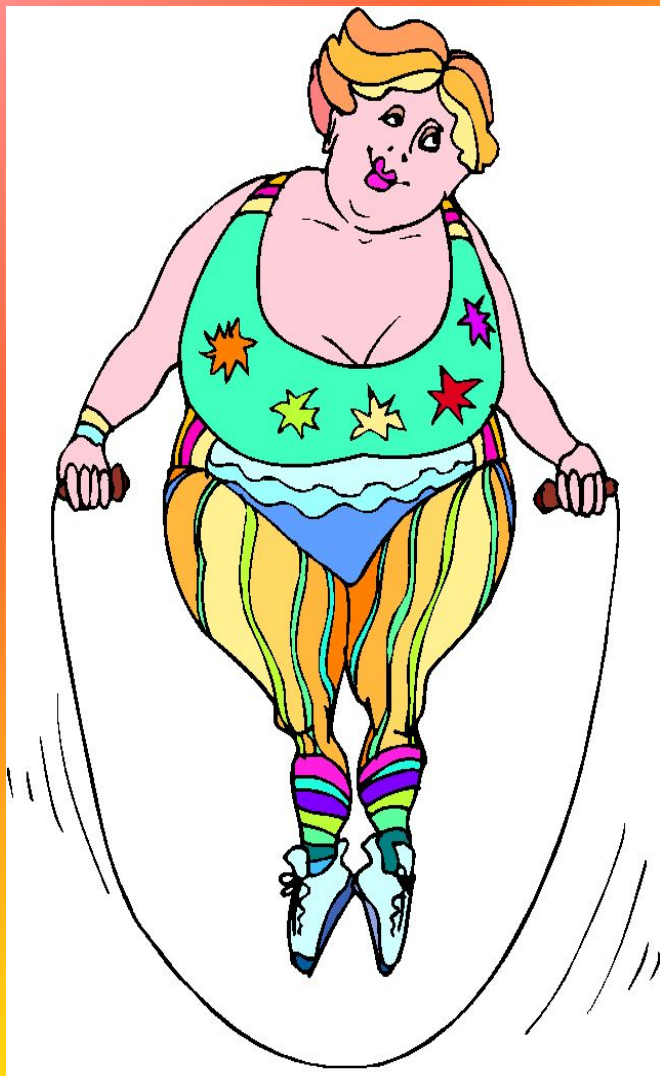


# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

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	<b>Скакалка</b>	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

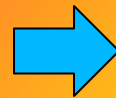
- мышечных клетках увеличивается интенсивность обмена веществ;
- повышается потребление мышцей кислорода;
- возрастает скорость распада веществ, дающих энергию;
- увеличивается кровоснабжение работающих мышц;
- повышается температура работающих мышц.
- Потребление кислорода (л/мин) 0,2 – 0,3 → 5 - 7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



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

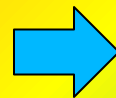
# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

## Нервная система.



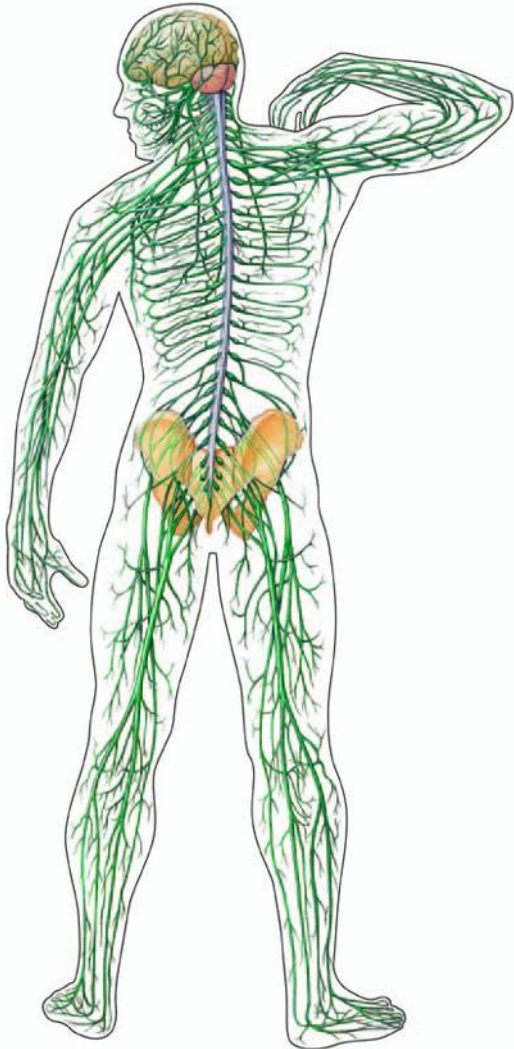
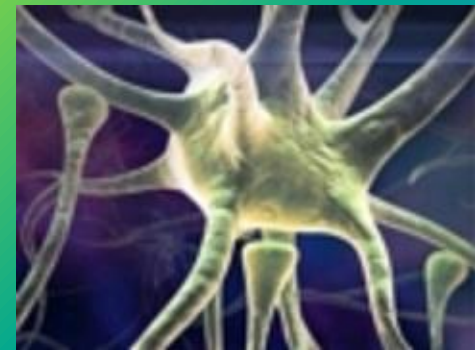
УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- 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!

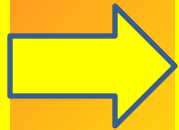
## Система Дыхания

ЧД 6-10  
[12-20]



50 -60 - 80

ЖЕЛ, л  
3 - 4 (2-3)



5 - 7  
(4 - 5)

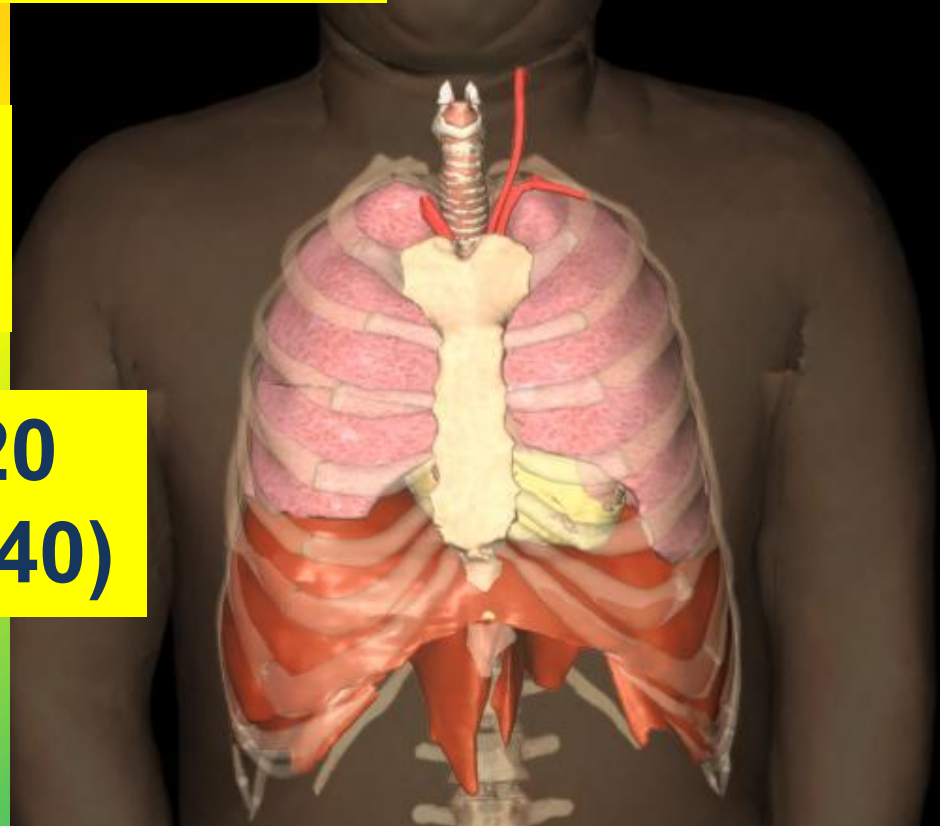
МОД,  
л/мин  
6 - 8



200-220  
(120-140)

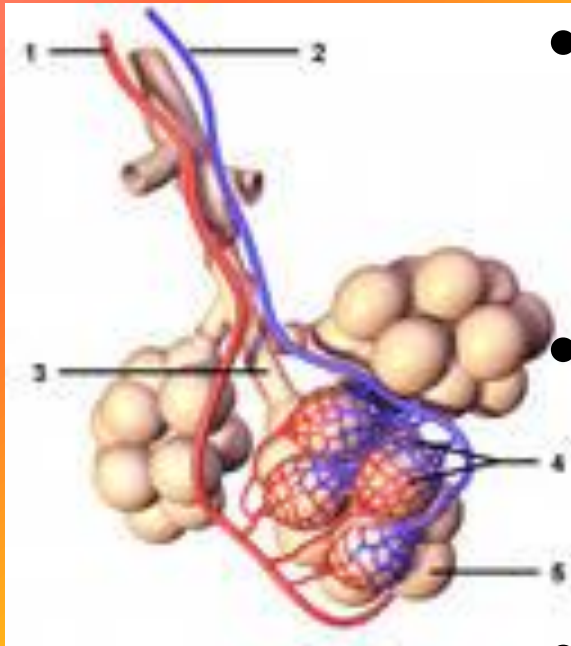


90-100  
(80)



# **ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!** **Система Дыхания**

**УВЕЛИЧИВАЮТСЯ:**

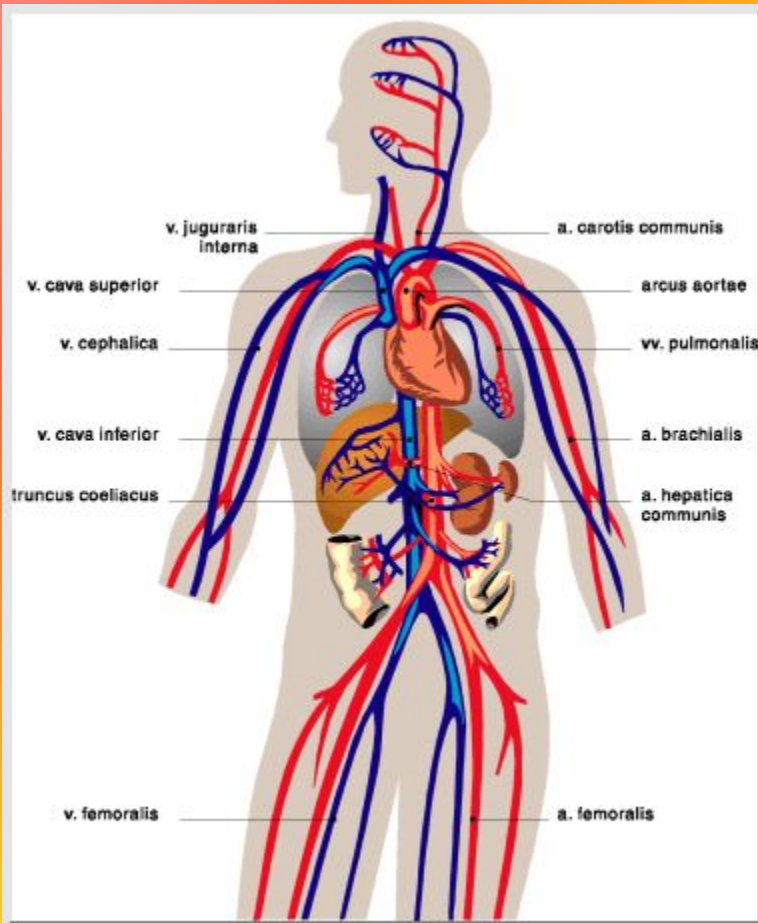


- **растяжимость грудной клетки и легких**
- **сила и выносливость дыхательных мышц**
- **Диффузионная способность легких**

**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!**

# Сердечнососудистая

**УВЕЛИЧИВАЮТСЯ**



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

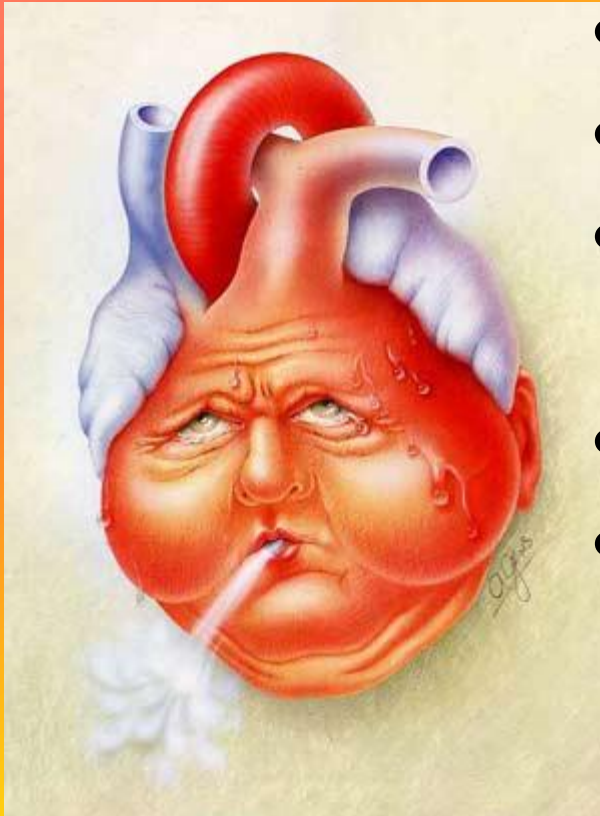
# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

## 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]

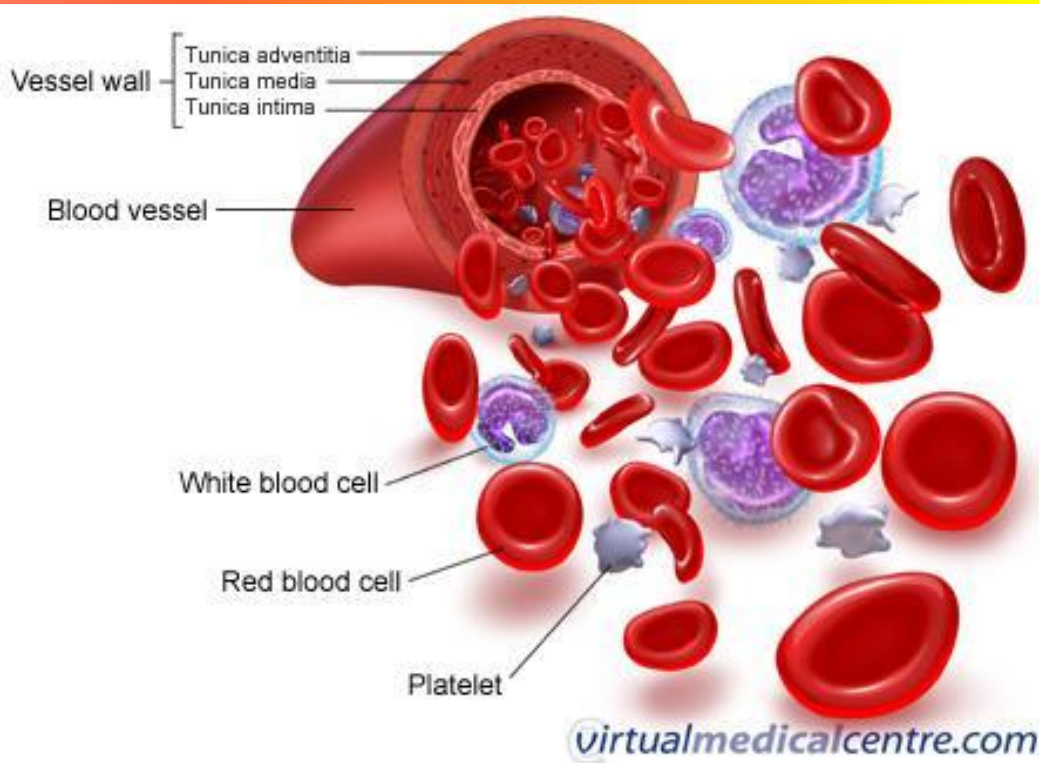
Гемоглобин, г/л

140-150 [120-130]

↓  
160-170 [150-160]

Мол. кислота

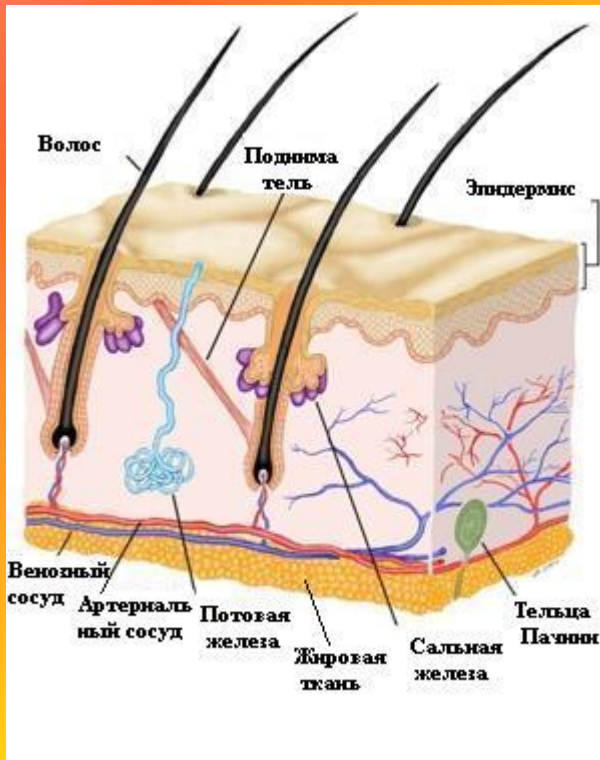
0,5- 1,5 [1-2] ⇒ 25-30 [15]





# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

## КОЖА



### УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- быстрота теплоотдачи
- интенсивность потоотделения

### СНИЖАЮТСЯ

- Температурный порог потоотделения
- Содержание минеральных веществ в поте

**ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!**  
**Занимаясь фитнесом,**

**МЫ**

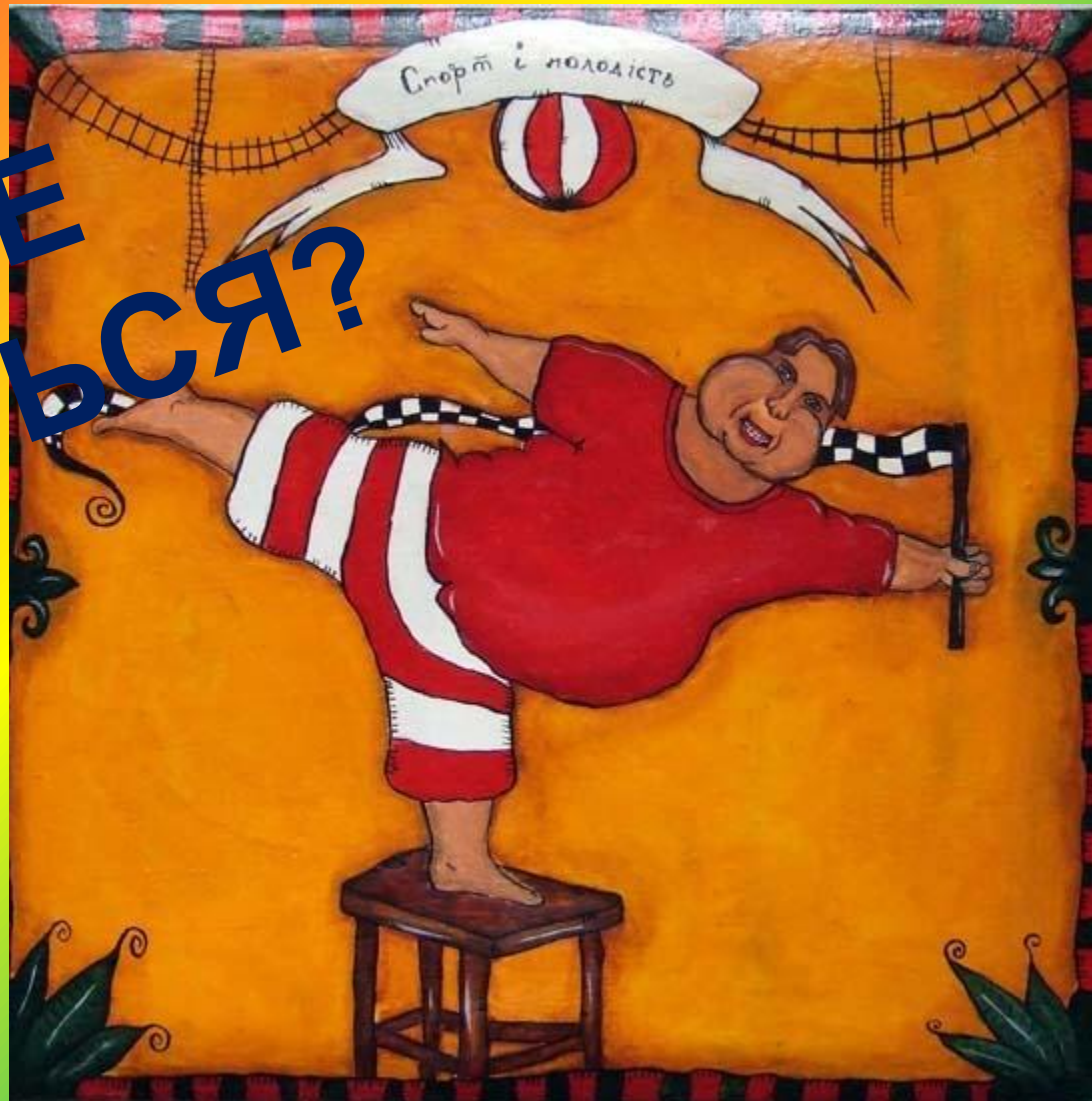


**УСКОРЯЕМ  
ОБМЕН  
ВЕЩЕСТВ**

**УЛУЧШАЕМ  
РАБОТУ ВСЕХ  
СИСТЕМ  
ОРГАНИЗМА!**

**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!**

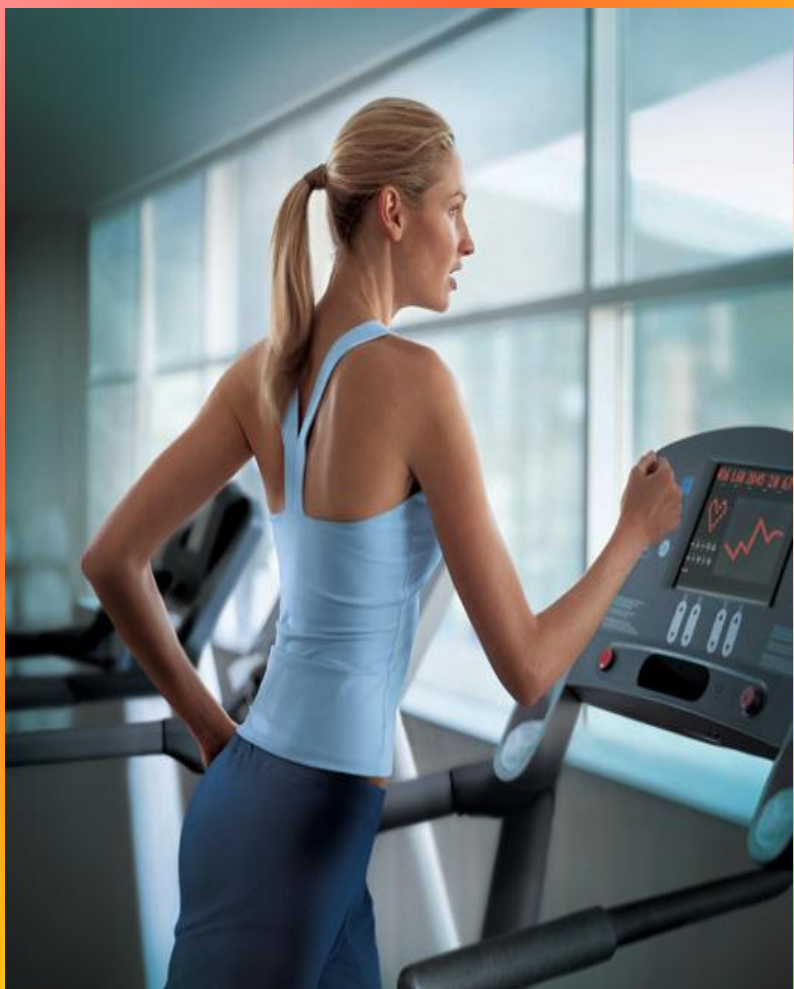
**ЧЕМ ЖЕ  
ЗАНИМАТЬСЯ?**



**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

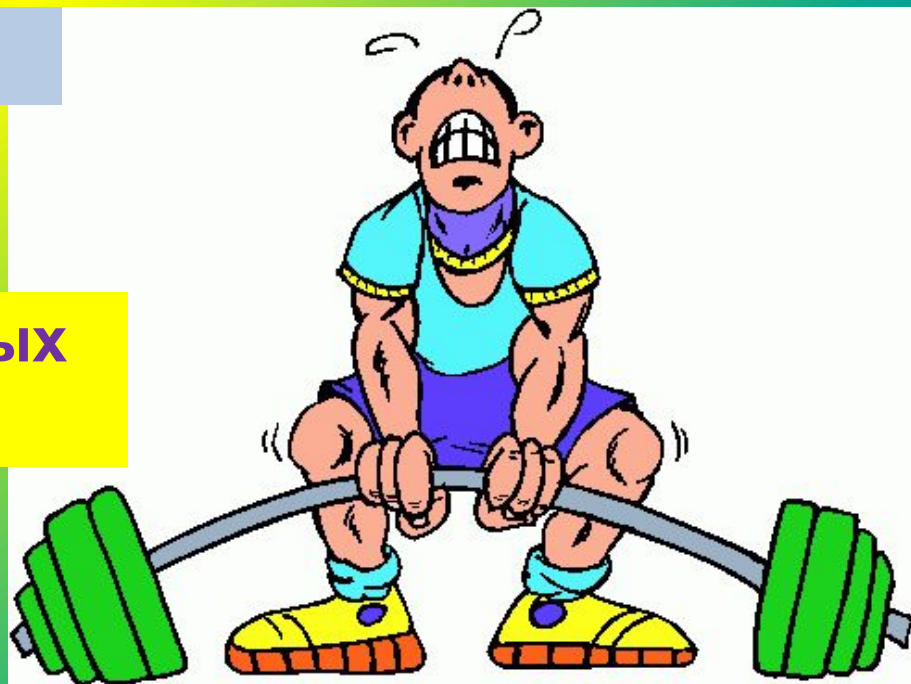
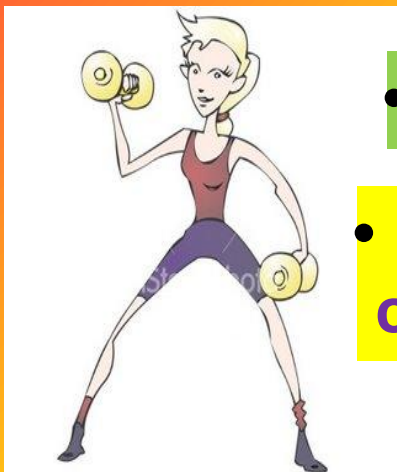
- Быстроты

- 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

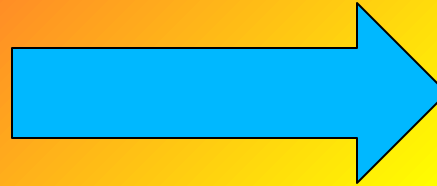
# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



**Айкидо**, например

# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

КАК ЧАСТО???  
И  
СКОЛЬКО???



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





# **ФИТНЕС** **ФИТНЕС** **ФИТНЕС**

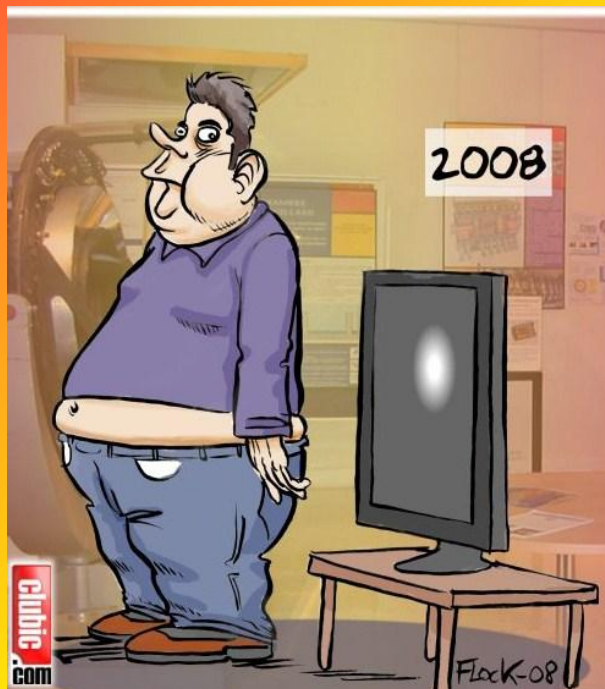
## **Составляющие успеха**

**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 😊**