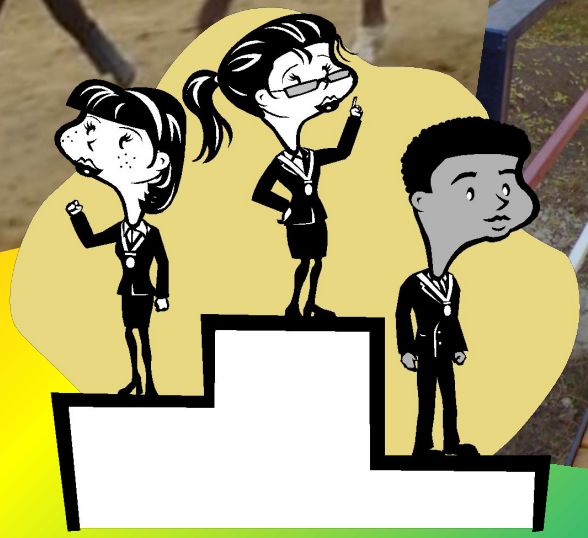
ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

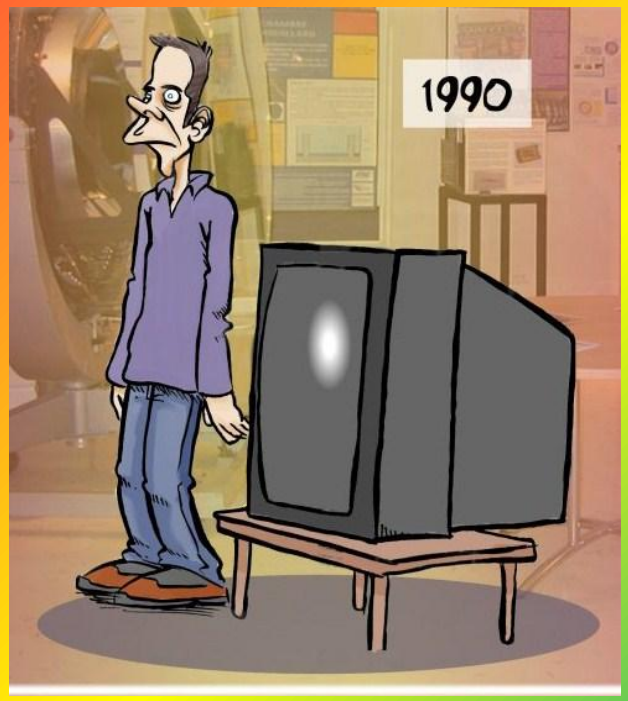


ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

- **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

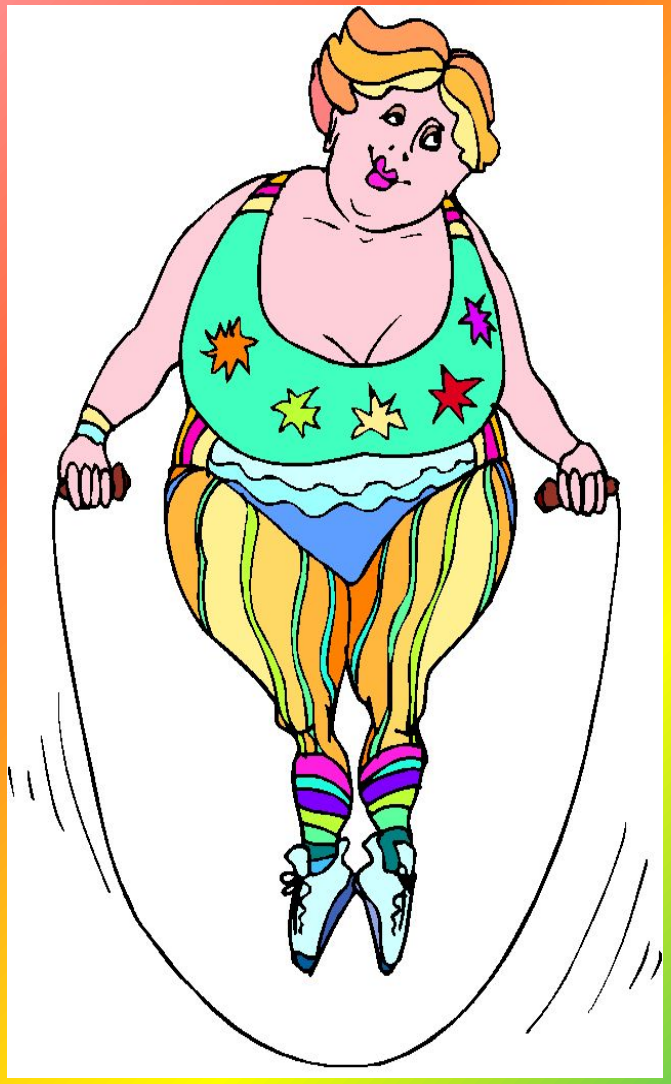
ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

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

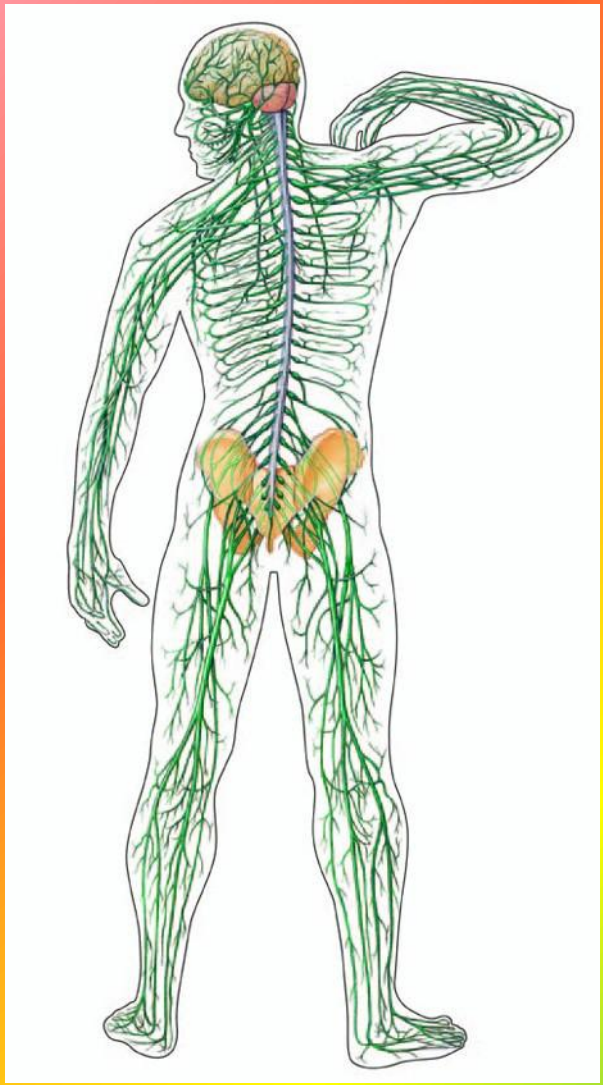
ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

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)

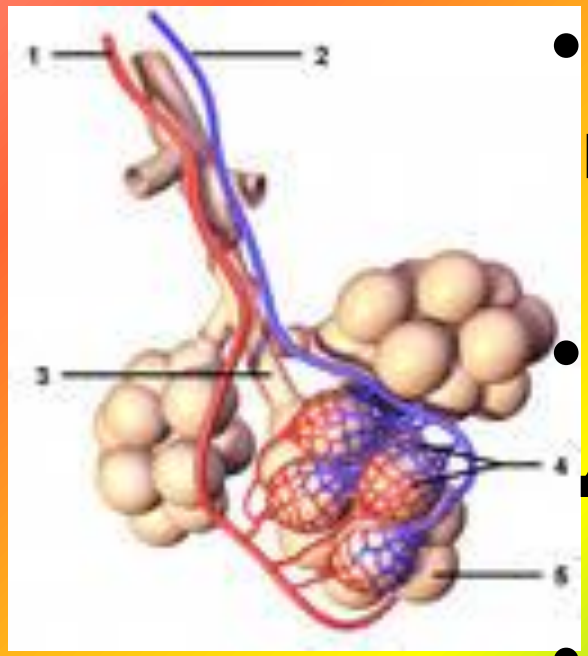
МОД, л/мин 6 - 8 → 200-220 (120-140)

→ 90-100 (80)

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

Система Дыхания

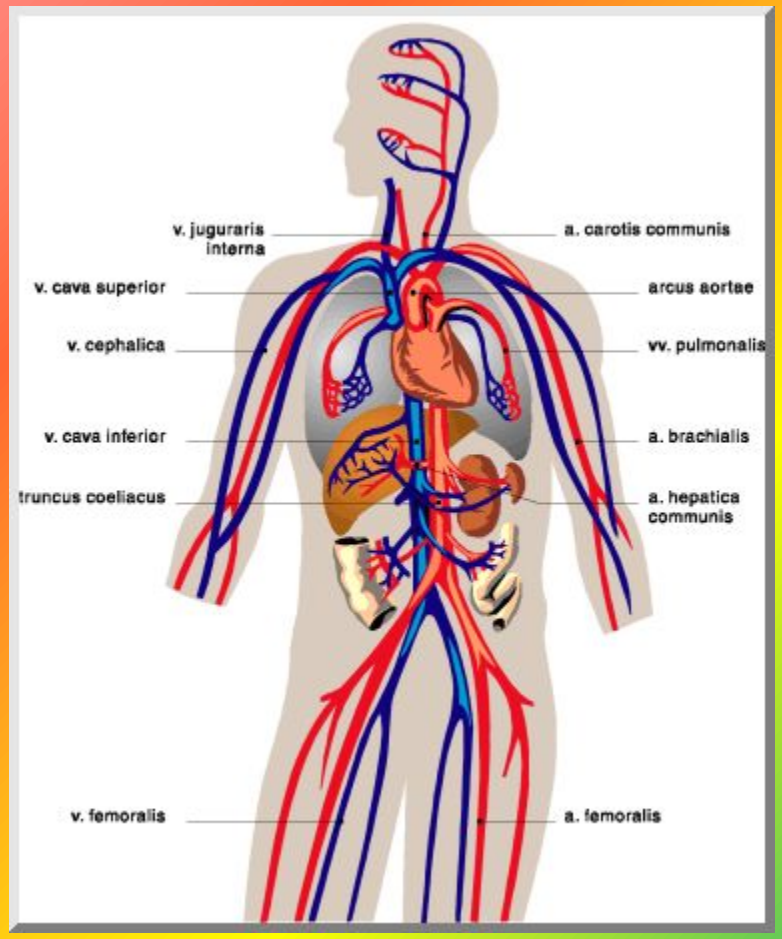
УВЕЛИЧИВАЮТСЯ:



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

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

Сердечнососудистая



УВЕЛИЧИВАЮТСЯ

- Приток крови к мышцам
- Приток в капилярную сеть
- Венозный возврат
- Сеть капиляров
- Эластичность сосудов

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

Сердце

ЧСС 40-60 [70 и выше] → 180-220!!!!

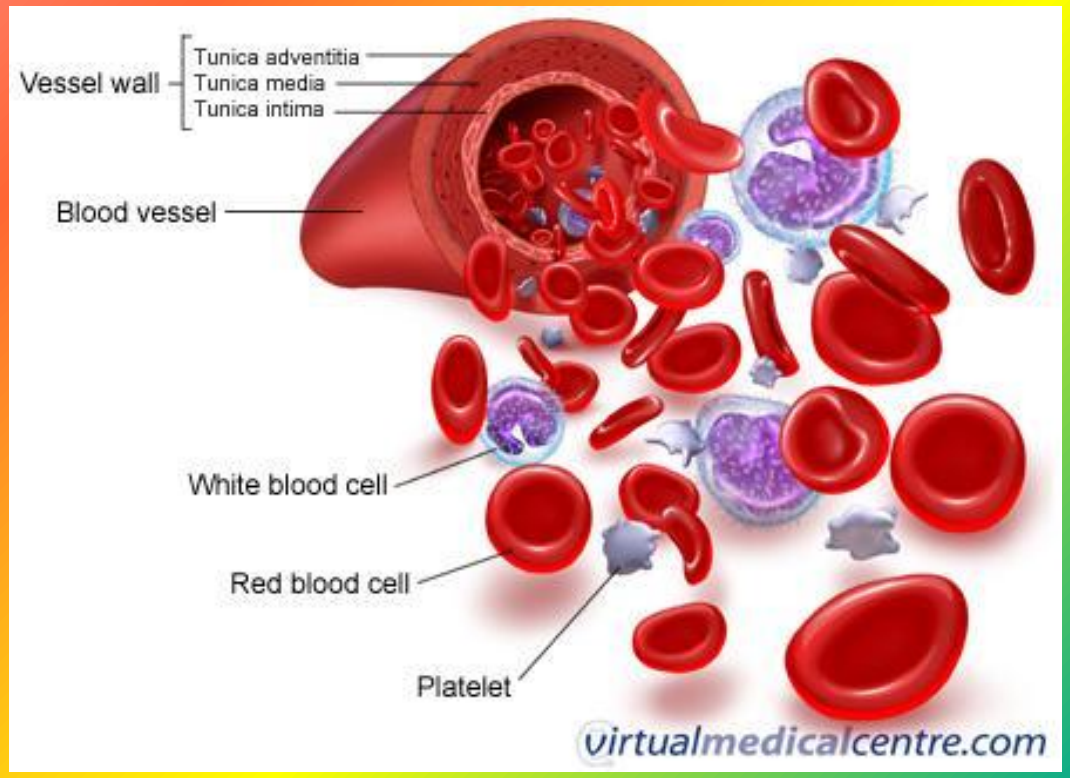
- Утолщается миокард
- Увеличиваются полости
- сократительная способность
- число коронарных сосудов
- устойчивость к мол. кислоте

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

КРОВЬ

Эритр.
5 млн [4,5]

6 млн [5]



Гемоглобин, г/л

140-150 [120-130]

160-170 [150-160]

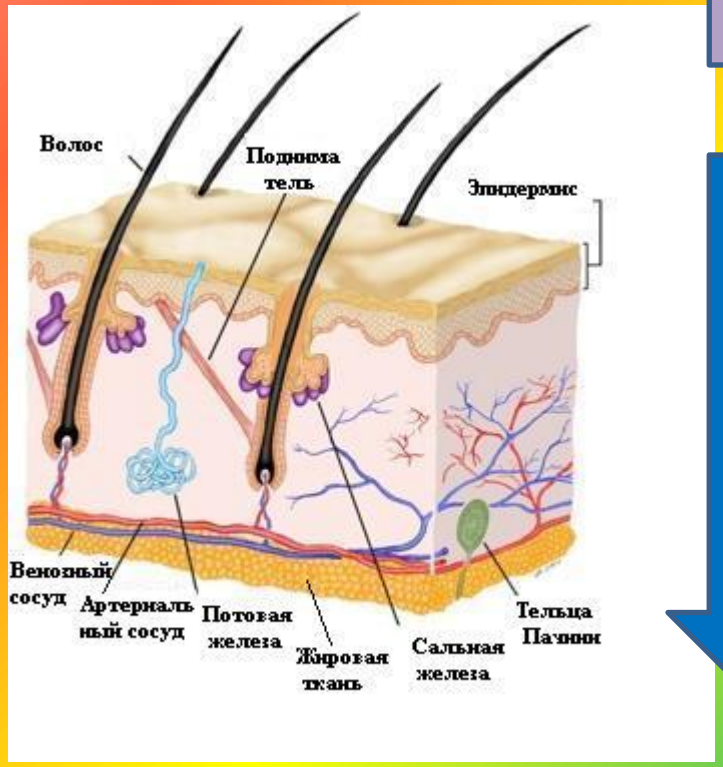
Мол. кислота

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!

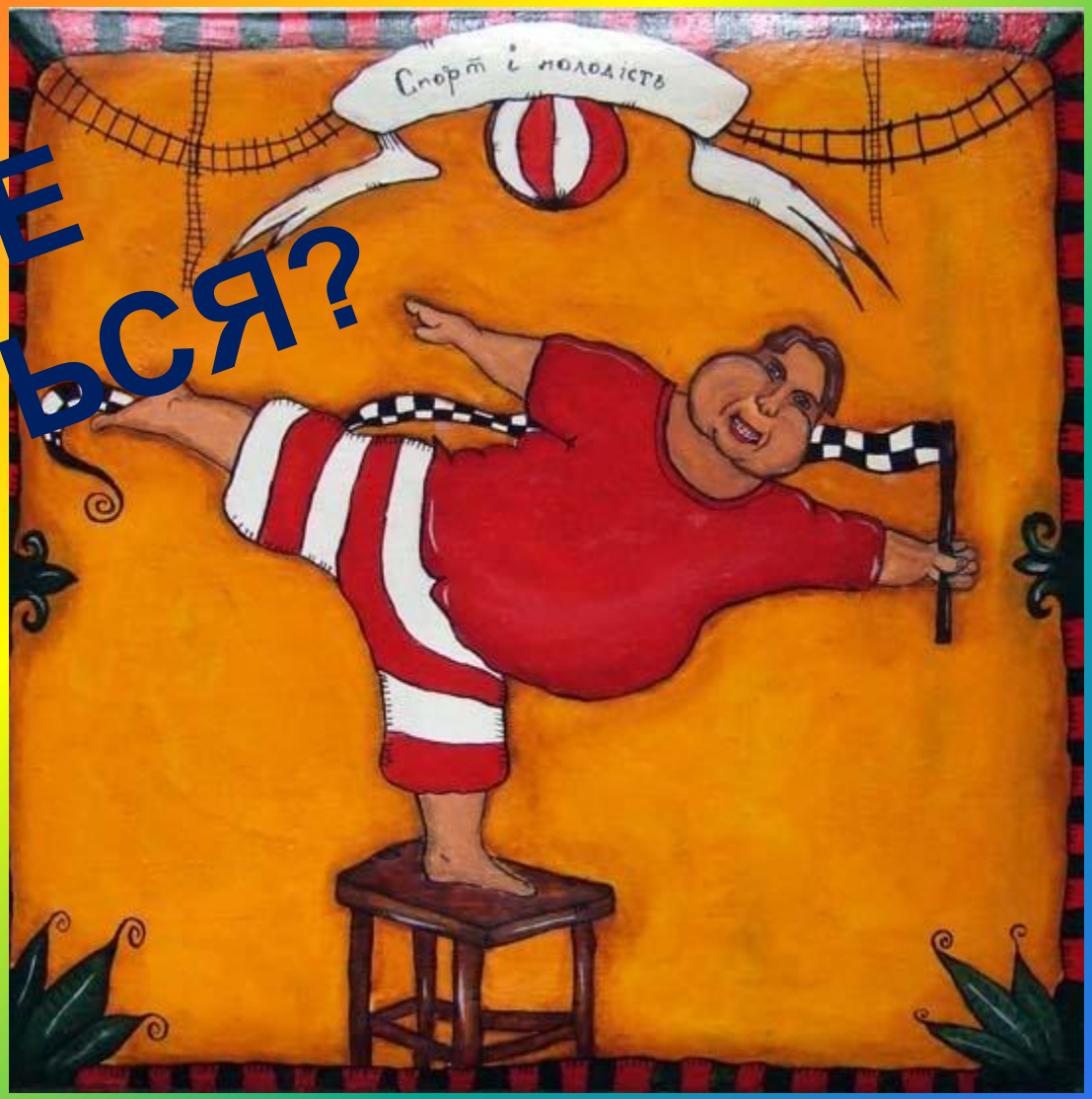
Занимаясь фитнесом, мы

УСКОРЯЕМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

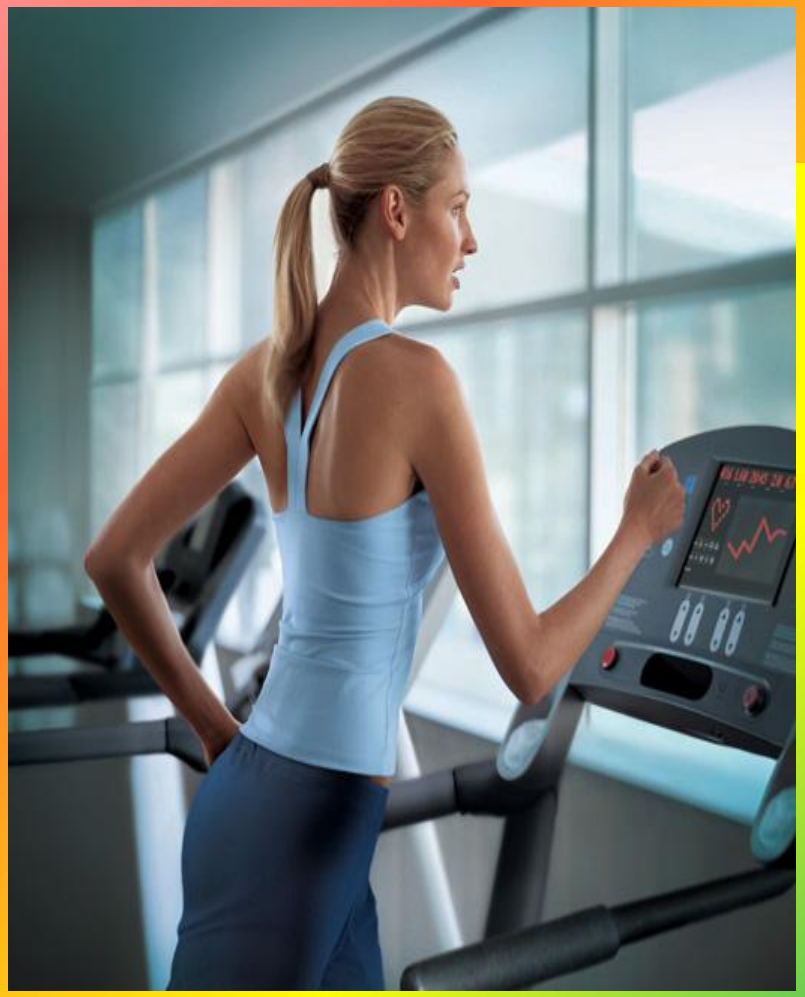
УЛУЧШАЕМ РАБОТУ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА!

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

ЧЕМ ЖЕ ЗАНИМАТЬСЯ?



ФИТНЕС ФИТНЕС ФИТНЕС



Физические упражнения

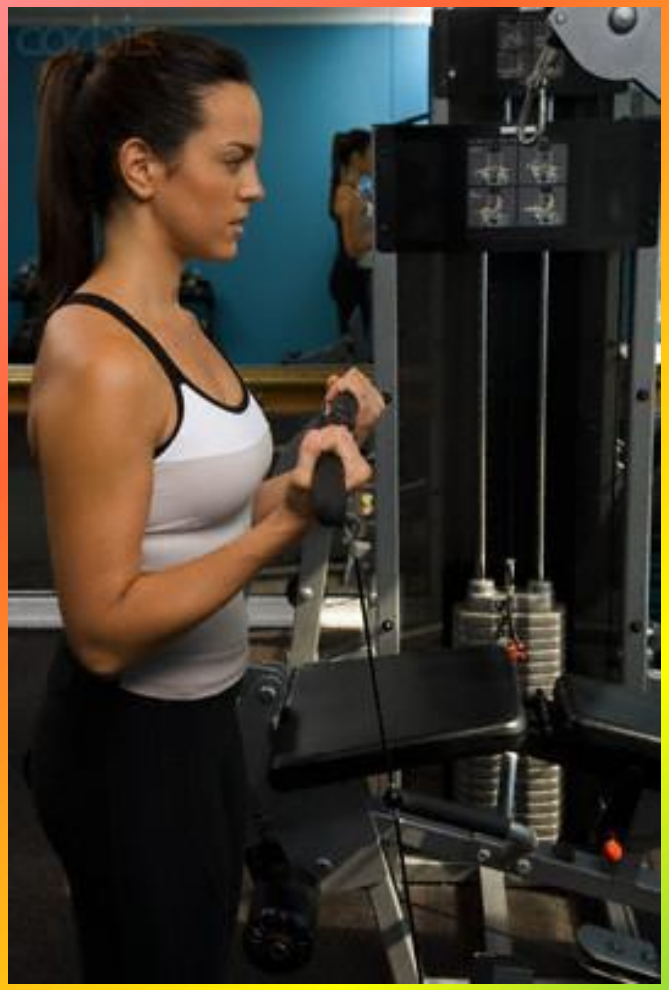
АНАЭРОБНЫЕ

АЭРОБНЫЕ (от 25-30 мин)

ЦИКЛИЧЕСКИЕ

Ациклические

ФИТНЕС ФИТНЕС ФИТНЕС



УПРАЖНЕНИЯ

Зоны мощности

- Максимальная
- Субмаксимальная
- Большая
- Умеренная
- Переменная

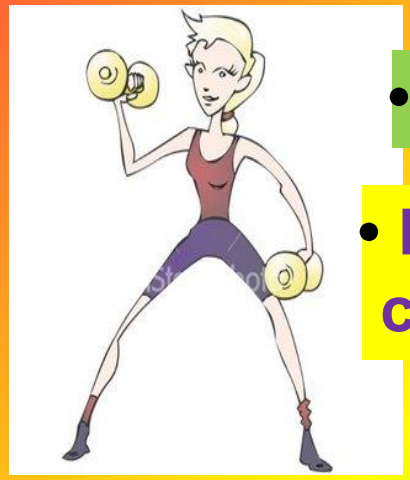
ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

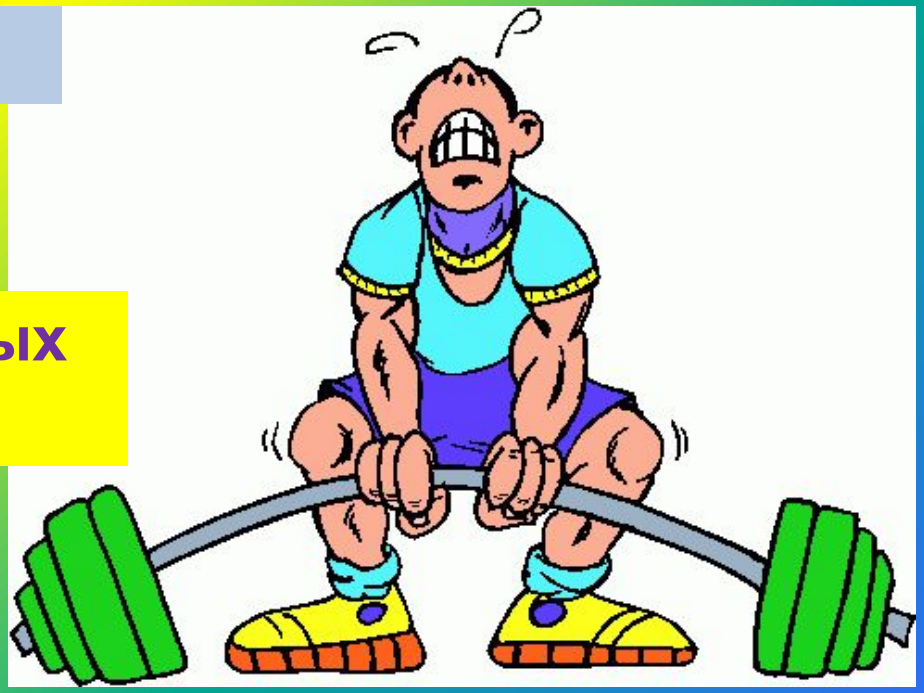
Физические упражнения
На развитие

- СИЛЫ
- Быстроты
- Выносливости
- Гибкости
- Координационных способностей

ПО РЕЖИМУ
Сокращения Мышц

- Статические
- Динамические





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

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

Айкидо, например

ДВИЖЕНИЕ - это ЖИЗНЬ!

КАК ЧАСТО??? И СКОЛЬКО???

- <u>МИНИМУМ!!!</u>
- 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☺