

Неделя информирования о важности физической активности — с 17 по 23 июня

17.06.2024



Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая ФА увеличивает риск развития: ишемической болезни сердца на 30%; сахарного диабета II типа на 27%; рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.



Основные рекомендации:

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья нужно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.



Физическая активность летом

Лето – это время новых впечатлений и эмоций. Даже если у вас не получилось уехать из города, то всегда можно попробовать современные виды физической активности для лета.

1. **Плавание.** Найдите время для посещения бассейна. Это поможет легче перенести жару в городе. Плавание позволяет тренировать все группы мышц, развивает выносливость, укрепляет иммунную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему. Положительно сказывается на стрессоустойчивости, помогает восстановить сон и аппетит. Также плавание это полезный жизненный навык, который пригодится взрослым и детям.

2. **Йога, пилатес.** Не всем разрешено заниматься физической активностью. Физические нагрузки могут быть опасны для людей, страдающих гипертонической болезнью, сердечными заболеваниями и болезнью сосудов. В жару специалисты рекомендуют заменить их на более спокойные виды физической активности. Йога и пилатес станут достойной альтернативой. Они способствуют похудению, помогают сформировать фигуру. В процессе тренировки прорабатывается несколько групп мышц, в том числе и глубокие мышцы.

3. **Сайклинг.** Это вид физической активности, имитирующий поездку на велосипеде на специальном тренажере. Тренер выставляет различные режимы, соответствующие езде по пересеченной местности, горной дороге, поездке в городе. Преимущества: вы «едете» в веселой компании в прекрасно оборудованном спортзале, где играет приятная музыка, работает кондиционер. Инструктор регулирует нагрузку, исходя из вашего физического состояния.

4. **Бег.** Он полезен для здоровья, помогает поддерживать вес и фигуру в норме. Можно заниматься в тренажерном зале на современных беговых дорожках, которые будут контролировать пульс, давление, сброшенные калории, или бегать в ближайшем парке. При беге на свежем воздухе правильно выберите время пробежки. Лучше всего это делать в утренние и вечерние часы. В жару не забудьте взять с собой бутылку с питьевой водой. Это поможет сохранять водный баланс в организме.

5. **Велоспорт.** Конечно же, сложно представить летний сезон без езды на велосипеде. Велопогулки относятся к кардиотренировкам, которые укрепляют мышцы, помогают здоровью сердца и улучшают вентиляцию легких. Наибольшую пользу принесут поездки по пересеченной местности с природными спусками и подъемами. Если возможности выбраться за город нет, то можно отправиться на поиски аренды велосипедов в ближайший парк. Кроме того, за последнее время появилось множество точек с прокатом в самом городе. Главное помнить о правилах дорожного движения и по возможности не ездить близ дорог — продолжительное вдыхание выхлопных газов не только не улучшит, но и вероятно ухудшит ваше.

6. **Зумба.** Веселый танец, исполняемый под латиноамериканские ритмы. Не требует специальной подготовки, подходит мужчинам и женщинам, взрослым и подросткам. Этот вид физической активности эффективен для похудения, гармонизации психоэмоционального состояния.

7. **Волейбол, футбол.** Это одни из самых популярных видов физической активности летом. Поиграть с мячом многие любят на природе во время отдыха. Если у вас есть желание научиться профессиональной игре, то лучше всего это делать с тренером.

8. **Спортивная ходьба.** Пожалуй, один из самых демократичных видов летнего спорта. Как и любой другой вид физической активности спортивная ходьба помогает сжигать калории, а вместе с ними и лишние килограммы: при соблюдении регулярных тренировок и правильного питания можно без проблем потерять от 2 до 4 кг в месяц. Также ходьба повышает выносливость и укрепляет мышечные ткани. Помимо самостоятельной тренировки, спортивная ходьба может носить и прикладной характер. Ее легко совмещать с другими видами физической активности, чередовать с бегом, плаванием или ездой на велосипеде.

Будьте физически активными!