



**Служба
здравья**



ГИПОДИНАМИЯ: ПОЧЕМУ НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ РАЗРУШАЕТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ? ПРОСТЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ





УСТАНОВИТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- **МИНИМУМ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ:**

Старайтесь заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150–300 минут в неделю или высокой интенсивности – 75–150 минут в неделю (например, бег, плавание).

- **ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК:**

рекомендуется заниматься физической активностью минимум 3-4 раза в неделю.





РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- избыточной массы тела
- артериальной гипертонии
- инфаркта миокарда
- инсульта
- рака толстого кишечника и молочной железы
- сахарного диабета
- депрессии





ВКЛЮЧАЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ

- **АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** Ходьба, плавание, велоспорт помогут улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и повысить выносливость.
- **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:** Используйте веса или собственный вес тела для улучшения мышечной силы. Рекомендуется проводить силовые тренировки минимум два раза в неделю. Тренировки помогут укрепить мышечный корсет и улучшить общую физическую форму.
- **НЕЙРОМОТОРНАЯ АКТИВНОСТЬ:** Практикуйте 1-2 раза в неделю упражнения на растяжку и баланс (например, йога) для улучшения координации и профилактики травм.





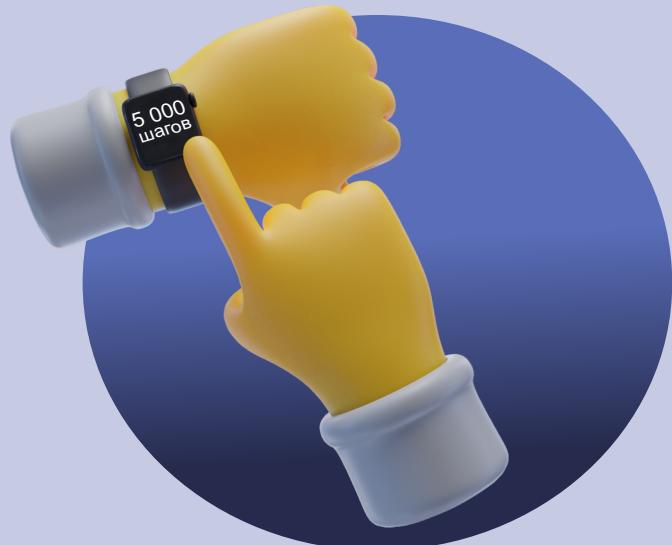
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

- АКТИВНЫЕ ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВА: По возможности ходите пешком или используйте велосипед для передвижения.
- ЛЕСТНИЦА ВМЕСТО ЛИФТА: Предпочитайте подниматься по лестнице, это поможет увеличить уровень физической активности.
- КОРОТКИЕ ПЕРЕРЫВЫ: Делайте перерывы в работе для легкой гимнастики или прогулок, особенно если у вас сидячая работа.



ПРОГУЛКА - ПОЛНОЦЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ -
ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК.
12-МИНУТНОЙ ПРОГУЛКИ НА УЛИЦЕ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ
ИЛИ ПЕРЕД СНОМ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО,
ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ И УКРЕПИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ





ИЗБЕГАЙТЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ

- отдохните на свежем воздухе
- играйте в подвижные игры с детьми
- подумайте о возможности завести собаку, чтобы сделать регулярные прогулки привычной необходимостью
- выполняйте повседневные обязанности под любимую музыку, танцевать – тоже двигаться!

