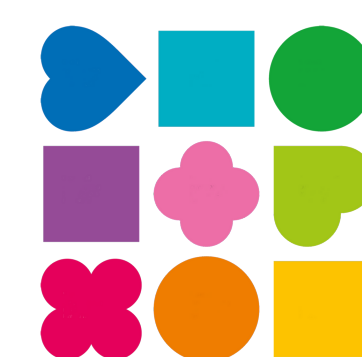


ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

ОЖИРЕНИЯ



ИНСУЛЬТА



ГИПЕРТОНИИ



ИНФАРКТА



ДЕПРЕССИИ



ЗАДУМАЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!

- **ПРОХОДИ 8-10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ**
- **ОТКАЖИСЬ ОТ ЛИФТА**
- **ТРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ВОЗРАСТ СПОРТУ - НЕ ПОМЕХА!

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Спорт для детей и подростков

СПОРТ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬСЯ: ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ И ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. ДЕТЯМ СТОИТ ПРОБОВАТЬ РАЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОЙ ПОДХОДИТ БОЛЬШЕ ВСЕГО.

В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ИНТЕРЕС К СПОРТУ МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬСЯ, НО ВАЖНО, ЧТОБЫ ТРЕНИРОВКИ ВСЕ РАВНО ОСТАВАЛИСЬ. ЛУЧШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ОНИ НАУЧАТ ПОДРОСТКА ДИСЦИПЛИНЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ И БУДУТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ.



Спорт в 20 лет

В 20 ЛЕТ ЛЮДИ ДОСТИГАЮТ АБСОЛЮТНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ПИКА. ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРИОД ОРГАНИЗМУ НУЖНО МИНИМУМ ВРЕМЕНИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ, А ОБОГАЩЕНИЕ КРОВИ КИСЛОРОДОМ ПРОИСХОДИТ С ВЫСОКОЙ СКОРОСТЬЮ.

ДЛЯ ЭТОГО ВОЗРАСТА ОТЛИЧНО ПОДОЙДУТ БОРЬБА, ГРЕБЛЯ, ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ И ДРУГИЕ АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. НО НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ЧЕРЕДОВАТЬ С АЭРОБНЫМИ.

Спорт в 30 лет

ПОСЛЕ 30 ЛЕТ ЛУЧШЕ ВСЕГО СОВМЕЩАТЬ КАРДИОНАГРУЗКИ И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОБЩУЮ ФИЗПОДГОТОВКУ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПОДОЙДУТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА: ЛЫЖИ, ПЛАВАНИЕ, БЕГ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ.



Спорт в 40 лет

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ. ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, НАДО ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ. БЛАГОДАРЯ ИМ И ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ВМЕСТО ЖИРОВОЙ ТКАНИ БУДЕТ РАСТИ МЫШЕЧНАЯ. БЕГ ТАКЖЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО И НЕ ДАТЬ МЫШЦАМ СТАТЬ СЛАБЫМИ. А ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ СО СПИНОЙ ПОМОГУТ ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕСОМ.

Спорт в 50 лет

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ НАЧИНАЮТ СНИЖАТЬСЯ, МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ВНЕЗАПНЫЕ БОЛИ, ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ, ПОМИМО СИЛОВЫХ И КАРДИО-УПРАЖНЕНИЙ, СТОИТ ДОБАВИТЬ НАГРУЗКУ, НАПРАВЛЕННУЮ НА РАЗВИТИЕ БАЛАНСА И РАВНОВЕСИЯ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПИЛАТЕС ИЛИ ГИМНАСТИКА.



Спорт 60+

ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ, ЛЮДЯМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НУЖНО НАХОДИТЬ СИЛЫ НА ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ, КАК ВАРИАНТ - СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЕЗОПАСНЫХ ТРЕНИРОВОК



ЧАСТОТА И РЕГУЛЯРНОСТЬ
2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
150-300 МИНУТ УМЕРЕННОЙ
АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ
ОТ 10 ДО 60 МИНУТ



СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ
РАЗМИНКА, ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ, ЗАМИНКА



ИНТЕНСИВНОСТЬ

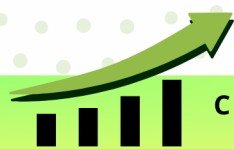
- НИЗКАЯ - 50-60%
- УМЕРЕННАЯ - 65-75%
- ИНТЕНСИВНАЯ - 75-90%

ОТ МАКСИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА
(ПО ФОРМУЛЕ «220 МИНУС ВОЗРАСТ»)



ВИДЫ НАГРУЗКИ

- СИЛОВЫЕ (АНАЭРОБНЫЕ)
- КАРДИО (АЭРОБНЫЕ)
- НЕЙРО-МОТОРНЫЕ



**ПОСТЕПЕННОСТЬ И
ПРОГРЕССИРОВАНИЕ**
С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
СОН, ОТДЫХ, МЕДИТАЦИИ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
ПРАКТИКИ, ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ, МАССАЖ



КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДИНАМИКИ
ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА 1 РАЗ В 6-12 МЕСЯЦЕВ

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ



СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ
ПО СЕЗОНУ И ВИДУ АКТИВНОСТИ. ПИТЬ
ВОДУ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ПРИНИМАТЬ
ПИЩУ ЗА 1-2 Ч. ДО ЗАНЯТИЯ

**РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ПОМОГУТ ВАМ ДОСТИЧЬ
ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**



ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

**ПРЕКРАТИТЕ НАГРУЗКУ И
СООБЩИТЕ ВРАЧУ, ЕСЛИ
ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ ИЛИ
НЕПРИВЫЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ:
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕБОИ В
СЕРДЦЕ, НЕОБЫЧНАЯ
ОДЫШКА, ТОШНОТА,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ. ДЛЯ
УТОЧНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ -
ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ ➡
НА ПОРТАЛЕ ЗОЖ 55**



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ - АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
ПОЗВОЛИТ ВСЕМ ЧЛЕНАМ ВАШЕЙ
СЕМЬИ РАЗВИТЬ СИЛУ,
ВЫНОСЛИВОСТЬ И СМЕКАЛКУ,
УКРЕПИТ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ



КАКИЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ ПОДОЙДУТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ?



общеразвивающие
упражнения

осложненная ходьба
(ходьба по лестнице)



упражнения
в лазании

умеренная ходьба

езда на
велосипеде

бег на месте

подскоки

бег средней
интенсивности

прыжки
со скакалкой

упражнения
на равновесие



медленный бег

катание на
роликовых коньках

прыжки в длину

игры с мячом (прокатывание мяча,
бросание его о землю, в цель, на дальность)



ПОЛЕЗНЫЕ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – одна из важнейших составляющих здоровья человека. ВОЗ определяет физическую активность как всякое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии

К ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЖНО ОТНЕСТИ СЛЕДУЮЩИЕ



ЕЗДА
НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ПОХОДЫ
ПО МАГАЗИНАМ



САДОВОДСТВО



АКТИВНОСТЬ
ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ
ПО ДОМУ



ХОДЬБА
ПЕШКОМ



ТАНЦЫ



ИГРЫ



АКТИВНЫЕ
ВИДЫ
СПОРТА

АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

– ОСОБО ПОЛЕЗНЫЙ
И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ.
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА НАИБОЛЕЕ
ПОПУЛЯРНЫЕ
РАЗНОВИДНОСТИ
АКТИВНОГО СПОРТА

ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА



ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ



БЕГ



ТЕННИС



ВЕЛОСПОРТ



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ПОХОДЫ



ЙОГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ГОЛЬФ



ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ,
СЕРФИНГ, ВОДНЫЕ ЛЫЖИ

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА



БЕГОВЫЕ/ГОРНЫЕ ЛЫЖИ



СНОУБОРД



ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



САННЫЙ СПОРТ



СКЕЛЕТОН



БОБСЛЕЙ

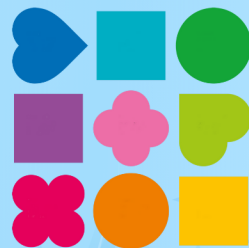
АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ТАК ЗДОРОВО

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



КАК ХОДИТЬ?

- Делайте шаг правой ногой, одновременно опираясь на палку в левой руке, а затем наоборот
- Свободную руку отводите назад и слегка расслабляйте ладонь
- Задняя палка должна упираться в землю под острым углом
- Туловище слегка наклоните вперед
- Шагайте с пятки на носок



КАК ДЫШАТЬ?

- Вдох: 2-3 шага, живот расслаблен
- Выдох: 3-4 шага, живот втянут
- Дышите глубоко, носом
- Сосредоточьтесь на технике движений и старайтесь не разговаривать

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ?

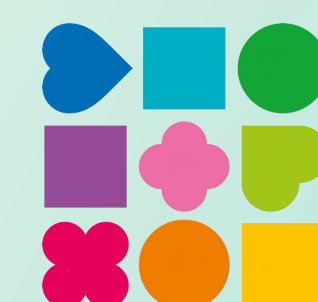
- Палки должны быть прочными, легкими, с раздвижным стволом
- Материал рукоятки не должен скользить по ладони
- Выбирайте палки со съемным наконечником, чтобы можно было поменять, когда он сотрется
- Идеальная длина палок: рост, умноженный на 0,7

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

- Работают до 90% мышц
- Повышается выносливость сердечно-сосудистой системы, как при любой кардиотренировке
- Тренируются равновесие, координация движений
- Укрепляются позвоночник, суставы и нервная система и нервная система, нормализуются сон и настроение



СПОРТ - ЗАНЯТИЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА



ВЗРОСЛЫМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю. Также минимум дважды в неделю уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.



По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности приносит пользу здоровью. Чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности.



В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ ИЛИ АРИТМИИ



- Физическая активность нормализует показатели артериального давления и пульса, повышает сердечно-сосудистую выносливость, снижает уровни липидов в крови, уменьшает риски инсультов и инфарктов миокарда, увеличивает продолжительность жизни.
- Необходим регулярный контроль артериального давления (до и через 30 минут после физической активности)
- Для выбора интенсивности тренировок - провести нагрузочные тесты с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности
- Рекомендовано избегать нагрузок с большим объемом движений туловищем и головой, упражнений с наклоном головы вниз, с большой амплитудой движения рук, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное



РЕКОМЕНДАЦИИ

- **вид нагрузки:** сочетание аэробной и силовой
- **интенсивность:** низкая или умеренная (по уровню пульса)
- **продолжительность:** не менее 150 минут в неделю
- **длительность:** от 10 до 60 минут (не забывать по разминку и заминку)
- **регулярность:** 3 раза в неделю



БЕЗОПАСНОСТЬ

- перед тренировкой измерять артериальное давление и пульс
- использовать фитнес браслеты или нагрудные датчики для оценки пульса во время нагрузки
- получить оптимальное лечение артериальной гипертензии, аритмии и сопутствующих заболеваний



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

- **Относительные:** снижение давления во время тренировок, желудочковые аритмии
- **Абсолютные:** стойкое повышение давления выше 160/90 мм рт. ст, недавний гипертонический криз или пароксизм фибрилляции предсердий, ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ, ОЖИРЕНИИ ИЛИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



- Физическая активность снижает массу тела, нормализует уровень глюкозы, уменьшает инсулинорезистентность, повышает сердечно-сосудистую выносливость.
- При выборе нагрузки учитывают возраст, сопутствующие заболевания, переносимость нагрузки, наличие осложнений ожирения или сахарного диабета
- Длительные занятия (более 30 минут) приводят к использованию жира как источника энергии: важен акцент на продолжительности, а не на интенсивности занятий.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- **вид нагрузки:** аэробная
- **интенсивность:** низкая или умеренная (по уровню пульса)
- **продолжительность:** не менее 150 минут в неделю
- **длительность:** от 30 минут, постепенно до 60-90 минут
- **регулярность:** 3 раза в неделю на фоне ежедневной активности (ходьба, прогулки)

БЕЗОПАСНОСТЬ

- перед тренировкой обязателен прием пищи, чтобы избежать снижения глюкозы в крови
- при сахарном диабете 2 типа - наблюдение у эндокринолога и контроль глюкозы крови
- при наличии стенокардии или гипертонии нагрузки согласовать с кардиологом



ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА:

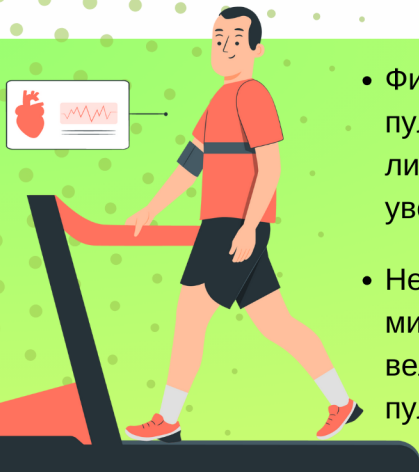
- уровень глюкозы выше 13-16 ммоль/л
- артериальное давление выше 160/100 мм рт.ст.
- первые полгода после кровоизлияния или операций на глазах

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ СТЕНОКАРДИИ И ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



- Физическая активность нормализует показатели артериального давления и пульса, повышает сердечно-сосудистую выносливость, снижает уровни липидов в крови, уменьшает риски инсультов и инфарктов миокарда, увеличивает продолжительность жизни
- Необходим регулярный контроль артериального давления (до и через 30 минут после физической активности) и проведение нагрузочных тестов с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности

- Рекомендовано избегать интенсивных нагрузок, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное
- При III-IV функциональном классе сердечной недостаточности или после перенесенного инфаркта миокарда или операции

РЕКОМЕНДАЦИИ



вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой



интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)



продолжительность: не менее 150 минут в неделю



длительность: от 10 до 60 минут (не забывать по разминку и заминку)



регулярность: 3 раза в неделю

БЕЗОПАСНОСТЬ



перед тренировкой измерять артериальное давление и пульс



использовать фитнес браслеты или нагрудные датчики для оценки пульса во время нагрузки



получать оптимальное лечение стенокардии, инфаркта миокарда и сопутствующих заболеваний



оценивать функциональный класс сердечной недостаточности (тест с 6 минутной ходьбой)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ СТЕНОКАРДИИ ИЛИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

- **Относительные:** увеличение веса $>1,8$ кг за 1-3 дня, снижение давления во время тренировок, IV функциональный класс сердечной недостаточности, желудочковой аритмии
- **Абсолютные:** ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней, неконтролируемый сахарный диабет, тромбозы, эмболии, тромбофлебит, миокардит, пороки сердца, требующие хирургического вмешательства, инфаркт миокарда в предыдущие 3 недели, пароксизм фибрилляция предсердий

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

