

## ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ФА)



Здоровое сердце



Прочные кости



Сильные мышцы



Заряд энергии и бодрости



Здоровые сосуды



Здоровые суставы



Стройная фигура



Хорошее настроение

## ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ФА, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП **ТРУД**

**Т**

– тип физической нагрузки



### АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

(продолжительные повторяющиеся движения, вовлекающие в работу множество групп мышц)

**Р**

– регулярность нагрузки



**5 РАЗ В НЕДЕЛЮ,**  
а лучше - ежедневно

**У**

– уровень интенсивности физической нагрузки

контролируется:

- по пульсу
- по возможности разговаривать во время физической активности

### УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- пульс от 50 до 70% МЧСС\*
- можно комфортно разговаривать

**30 МИНУТ  
В ДЕНЬ**

### ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- пульс от 70 до 85% МЧСС\*
- появляется одышка при разговоре

**15 МИНУТ  
В ДЕНЬ**

или

**Д**

– длительность нагрузки (минут в день)



\*

МЧСС = 220 - ВОЗРАСТ

(МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений)

Контролировать свой уровень физической активности можно с помощью бесплатных мобильных приложений.



# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ И НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Многие обстоятельства препятствуют занятиям физической активностью. Как их обойти? Примеры приведены в таблице:

«Препятствия»	Как их преодолеть
Я слишком занят(а), у меня нет времени заниматься ФА	Начинайте постепенно. Примите решение заниматься ФА два раза в неделю по 10-15 мин. Обязуйтесь следовать намеченному плану в течение двух недель, затем оцените его по уровню ФА и составьте новый. Не переживайте, если Вам не удастся следовать плану абсолютно. <b>Выработка привычки быть физически активным – наиболее важная задача для Вас сейчас</b>
Занятия ФА не доставляют мне удовольствия	Начните занятия с того, что Вы любите (прогулки, танцы, подвижные игры, например, с детьми или животными). Найдите кого-нибудь из Вашей семьи или друзей, кто будет с Вами заниматься. По мере того как будет идти время, Вы почувствуете намного больше удовольствия от занятий ФА
Я слишком устаю в конце моего рабочего дня, чтобы заниматься ФА	Через 2-3 недели после начала занятий ФА у Вас будет больше энергии. ФА, обладая антистрессорным действием, может стать для Вас реальным способом избавления от стресса. Для занятий ФА можно выбрать другое время дня
Я боюсь навредить себе	Умеренная ФА безопасна. Медленное начало и медленное увеличение нагрузки - наилучшая защита от повреждений
У меня слишком большая масса тела, мне тяжело заниматься	Выберите такой вид ФА, который Вам доставляет удовольствие и будет удобен для Вас, например, ходьбу или плавание
Я слишком стар(а)	В любом возрасте движения очень полезны

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Каждый житель РФ в возрасте 18 лет и старше **должен ежегодно** проходить профилактический медицинский осмотр либо диспансеризацию. Подробнее узнавайте в поликлинике по месту жительства.

**Ваше здоровье в Ваших руках!**



Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Никитина, 43 тел.: (3822) 44-35-60, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе   

«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»

Подробная информация по здоровому образу жизни:

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

