

Памятка для пациента:

Что нужно делать для профилактики гиподинамии

Гиподинамия, факты:

- Более 70% населения подвержены фактору гиподинамии, а среди детей этот показатель превышает 80%.
- В XX веке физическая нагрузка уменьшилась почти в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.
- Согласно глобальной стратегии Всемирной Организации Здравоохранения в области рациона питания, физической активности и здоровья такие факторы риска, как повышенное давление крови, повышенное содержание холестерина в крови, малая доля фруктов и овощей в рационе питания, избыточный вес, недостаточная физическая активность и употребление табака играют ведущую роль в смертности населения. Пять из этих факторов риска тесно связаны с рационом питания и физической активностью.



Сохранить здоровье помогают регулярные занятия физической культурой.

Занятия физкультурой должны быть разнонаправленными, это обеспечивает комплексное оздоровительное воздействие на организм, но в основе любой программы лежат **аэробные физические нагрузки**, обеспечивающие оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нейроэндокринной систем.

Виды физических нагрузок:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 2) аэробные физические нагрузки – тренируют общую выносливость, направлены на повышение адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы;
- 3) тренировка силовой выносливости (упражнения с отягощением);
- 4) гимнастические упражнения (тренировка гибкости, ловкости, координации движений, осанки, бодрости, мышечного тонуса);
- 5) другое _____

Общие правила при занятии физической культурой:

- 1) применение физических упражнений должно быть строго дозировано по количеству упражнений; количеству повторов, темпу выполнения, амплитуде движений;
- 2) упражнения с гантелями (гантели, экспандер) следует чередовать с упражнениями на расслабление;
- 3) после каждой группы из 3-4 физических упражнений необходимо выполнить дыхательные упражнения;
- 4) для выполнения упражнений следует выбирать наиболее удобное исходное положение;
- 5) во избежание перегрузок необходимо соблюдать принцип рассеивания нагрузки, т.е. чередовать упражнения по группам мышц и сегментам тела (сгибатели – разгибатели, плечевой пояс – тазовый пояс);
- 6) важно поэтапно усиливать интенсивность нагрузок - на начальном этапе нагрузки минимальные, пороговые, с небольшим оздоровительным эффектом, при тренирующем двигательном режиме - оптимальные оздоровительные нагрузки; для поддержания спортивного долголетия для лиц, длительное время занимающихся в тренирующем двигательном режиме, показаны пиковые нагрузки.

Так как основой любой программы являются аэробные тренировки, важно:

- 1) **Оценить свой исходный уровень физического состояния и отслеживать текущее состояние** в процессе тренировок для регулирования интенсивности физических нагрузок, для этого самому необходимо выполнить простейший тест – 20 приседаний за 30-40 секунд, предварительно измерив пульс. Чем быстрее восстанавливается исходный пульс, тем лучше физическая форма.

Проверьте себя прямо сейчас!

Исходный пульс	Время восстановления				
	_____	180 и выше	120-179	90-119	60-89
	плохая	ниже среднего	средняя	хорошая	выше среднего

- 2) **Узнав текущее физическое состояние, рассчитайте пульс, на котором необходимо заниматься (в покое пульс не должен быть выше 80-90 уд./мин.):**

Тренировочный пульс в режиме общей физической подготовки (для начинающих или имеющих функциональный класс «плохой» или «ниже среднего»)
 = 170 – возраст _____ лет = _____ уд./мин.

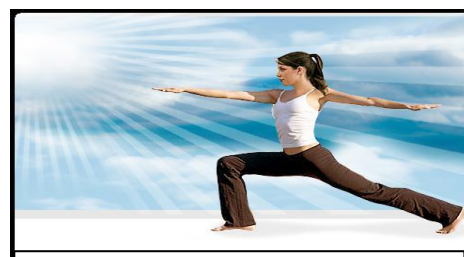
Тренировочный пульс для тренирующего двигательного режима (для занимающихся на протяжении 1-2 лет или имеющих функциональный класс «средний» или «хороший») = 180 – возраст _____ лет = _____ уд./мин.

Тренировочный пульс для поддержания спортивного долголетия (для лиц, имеющих «отличный» функциональный класс)
 = 170 – 0,5 возраста _____ лет = _____ уд./мин.

- 3) **Характер упражнений:** любая двигательная деятельность, в которой участвуют большие группы мышц (ходьба пешком, бег трусцой, езда на велосипеде, бег на лыжах, танцы, гребля, подъем по лестнице, плавание, бег на коньках и любые продолжительные игры).
- 4) **Количество:** частота занятий 3-5 раз в неделю.
- 5) **Продолжительность занятий:** 20 / 30 / 40 / 60 мин. непрерывной аэробной работы.
- 6) Расчет продолжительности и частоты занятий может осуществляться на основе принципа: «каждый человек за счет оздоровительного спорта должен тратить 350-500 килокалорий в день, то есть 2000-3000 ккал в неделю».

Расходы энергии при различных видах оздоровительного спорта

Виды аэробных нагрузок	Расход в час, ккал
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Медленная ходьба (3-4 км/час)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/час)	350
Ходьба быстрая (7 км/час)	400
Теннис в умеренном темпе	425
Плавание 40 м/мин	530
Катание на лыжах с гор	580
Спортивные игры	600
Бег трусцой (джогинг; 8,5-9 км/час)	650
Бег медленный (10-12 км/час)	900
Бег в среднем темпе (14-15 км/час)	1250
Велосипедная прогулка (40 км/час)	860



СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - САМЫЙ ЭКОНОМИЧНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, А БУДЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАНИМАТЬСЯ – ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!