

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Избегайте малоподвижного образа жизни.
Даже небольшая физическая активность лучше,
чем её полное отсутствие.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

РЕГУЛЯРНОСТЬ

ПОСТЕПЕННОСТЬ

Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.

- Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин)
- ◆ Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10 тысяч шагов
- Подниматься и спускаться по лестнице
- Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю
- ◆ Меньше времени проводить за компьютером
- Чаще бывать на свежем воздухе



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ♥ артериальной гипертонии | ♥ инфаркта миокарда |
| ♥ избыточной массы тела | ♥ сахарного диабета |
| ♥ онкологических заболеваний | ♥ остеопороза |
| ♥ инсульта | ♥ депрессии |
| ♥ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ | |

Минимальный уровень физической активности для поддержания нормальной работы сердечно-сосудистой системы

30 МИНУТ
В ДЕНЬ



ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

за 1 час - сжигается 200 ккал
задействовано 45% мышц



ПОЕЗДКА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

за 1 час - сжигается 500 ккал
задействовано 50% мышц



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

за 1 час - сжигается 700 ккал
задействовано 90% мышц



Официальный портал
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

TAKZDOROVO.RU



Официальная группа ВКонтakte Центра общественного
здоровья и медицинской профилактики Пермского края

VK.COM/COZMP59