

Для повышения активности:

ограничить пребывание в положении сидя (не более 30 минут)

2-3 раза в неделю:

- упражнения на силу и гибкость: отжимания, подтягивания, боевые искусства, танцы, растяжка, пилатес, йога

3-5 раз в неделю:

- аэробные упражнения: прогулка быстрым шагом, бег, плавание, велосипед, коньки;
- игровые виды спорта: футбол, теннис, баскетбол, волейбол

каждый день:

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт), работа по дому, прогулки с собакой

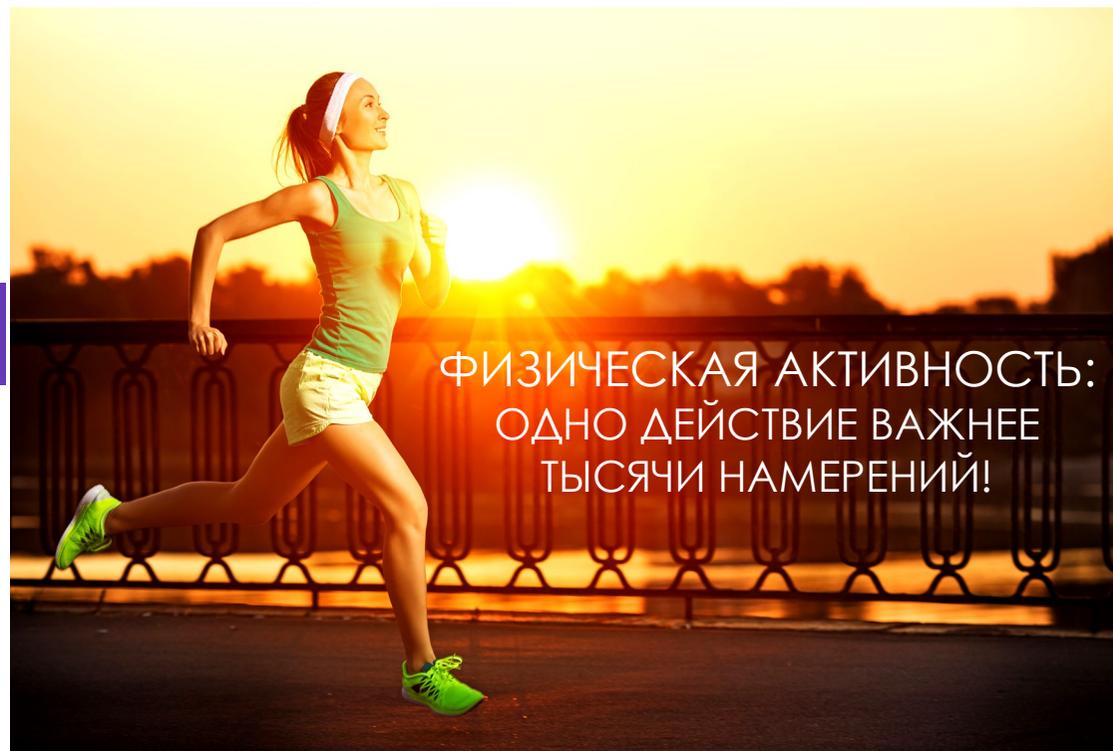
Главные принципы физических тренировок:
регулярность, адекватность, постепенность



Если у вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности

Задайте себе главный вопрос —
«Какими Вы хотите быть?»

Быть здоровым, красивым, сильным и бодрым не так трудно,
как кажется, **нужно только начать!**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:
ОДНО ДЕЙСТВИЕ ВАЖНЕЕ
ТЫСЯЧИ НАМЕРЕНИЙ!**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **УЛУЧШАЮТ** функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок
- **УВЕЛИЧИВАЮТ** общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний
- **СТИМУЛИРУЮТ** обменные процессы, способствуют нормализации массы тела
- **ПОДНИМАЮТ** настроение, снижают тревожность и проявления депрессии



- **СТАБИЛИЗИРУЮТ** осанку, улучшают подвижность суставов
- **ПОДДЕРЖИВАЮТ** мышцы в тонусе, помогают обрести красивую фигуру, повышают уверенность в себе
- **ПОМОГАЮТ** выплеснуть негативные эмоции, справиться со стрессом, способствуют релаксации
- **ПОВЫШАЮТ** концентрацию внимания, улучшают координацию движений
- **СОХРАНЯЮТ** либидо и сексуальную активность

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- избыточной массы тела
- артериальной гипертензии
- инфаркта миокарда
- инсульта
- депрессии
- сахарного диабета
- остеопороза
- рака молочной железы



Рекомендации по физической активности:

- Минимальный уровень активности — **30 минут** в день
- Одно занятие — не менее **10 минут**
- За 1 неделю — **150 минут (2,5 часа)** умеренной нагрузки / **75 минут** интенсивной физической нагрузки