ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**Движение – это жизнь!** (памятка для населения)

Еще врач древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым.

Известно, что лица, занимающиеся физическим трудом, передвигаются легко и быстро. Это обусловлено тем, что в ходе выполнения такого вида работы требуются ловкость, выносливость, быстрота и гармоничность движений. При ослаблении одного из этих звеньев может возникнуть аварийная ситуация, нарушиться процесс производства со всеми вытекающими последствиями. Наоборот, у лиц умственного труда, ведущих сидячий образ жизни, преимущественно развивается гипокинезия — снижение двигательной активности всех органов и систем. Это объясняется тем, что во время умственной работы активно включаются корковые зоны больших полушарий головного мозга, в которых осуществляются мыслительные функции, и мало включаются или почти не участвуют моторные клетки коры той части мозга, которые управляют двигательной активностью человека.

***Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья человека в целом.***

Регулярная двигательная активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, некоторых видов рака, диабета 2 типа и остеопороза.

Физически активный человек способен легко контролировать свой вес и справляться со стрессом.

Ежедневная 30 минутная двигательная активность умеренной интенсивности как минимум 2 раза в неделю, укрепляет мышцы. Может включать в себя:

- Повседневную деятельность - ходьба, работа по дому или любая другая активная  работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.

- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки.

- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

***Рекомендации для различных возрастных групп:***

*Маленькие дети*• Следует поощрять физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта.  
• Рекомендуемая для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня.

*Дети и подростки*• Рекомендуемая для этой категории активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов  
• Интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю.

*Молодежь и взрослые*• Активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю.

*Пожилые*

* Любая физическая активность принесет пользу пожилым людям. Даже небольшая нагрузка лучше, чем ничего. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья.
* Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям. Занятия на свежем воздухе заставляют сердце и легкие работать. Чтобы получить пользу для здоровья заниматься нужно не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут. Можно не только ходить, но и бегать, плавать, ездить на велосипеде, заниматься танцами, теннисом и т.д.
* Если вы склонны к полноте, то возможно ваш уровень интенсивной физической активности нужно увеличить до 45-60 минут. Если вы в данный момент пытаетесь сбросить вес, то увеличьте вашу физическую активность до 60-90 минут в день.
* Взрослые люди должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Комплекс из 8-10 упражнений для основных групп мышц на сопротивление и растяжение можно сделать и дома, даже без специальной одежды и оборудования.
* Начните выполнять каждое упражнение минимум 10 раз и постепенно увеличивайте количество повторений.

***Показатели для человека со среднестатистическим весом:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип деятельности** | **Расход энергии ккал/ч** |
| Сон | 50 |
| Отдых, лежа без сна | 65 |
| Чтение в слух | 90 |
| Составление письма | 100 |
| Работа в офисе (сидя) | 110 |
| Вождение автомобиля | 150 |
| Домашняя работа (мытье посуды, глажение, уборка) | 120-240 |
| Работа в офисе (стоя) | 190 |
| Спокойная ходьба | 300 |
| Спортивная ходьба | 416 |
| Бег "трусцой" | 420 |
| Бег (8 км/ч) | 485 |
| Бег (16 км/ч) | 750 |
| Бег вверх и вниз по ступенькам | 540 |
| Езда на велосипеде (9 км/ч) | 185 |
| Езда на велосипеде (15 км/ч) | 320 |
| Езда на велосипеде (20 км/ч) | 540 |
| Занятия гимнастикой (энергичные) | 455 |
| Настольный теннис (парный) | 205 |
| Бадминтон (в умеренном темпе) | 255 |
| Силовая тренировка на тренажерах | 520 |
| Ходьба на лыжах | 150-360 |
| Гребля | 180-400 |
| Плавание | 210-540 |
| Езда на велосипеде | 180-600 |
| Катание на коньках | 180-600 |
| Современные танцы | 240 |

***Какую пользу для здоровья дает двигательная активность?***

• Регулярные занятия значительно сокращают риск развития ишемической болезни сердца, стенокардии или инсульта. У неактивных людей в два раза чаще возникают сердечные приступы, по сравнению с активными людьми.  
• У активных людей меньше шансов возникновения инсульта: риск возникновения инсульта снижается на треть.  
• Физическая активность повышает уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Это так называемый хороший холестерин, который реально помогает защититься от сердечно-сосудистых заболеваний ( ишемической болезни сердца, инсульта и заболеваний переферических сосудов). ЛПВП предотвращают образование атеросклеротических бляшек, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.  
• Регулярная физическая активность помогает предотвратить развитие и снизить повышенный уровень кровяного давления, являющийся одним из факторов развития болезней сердца и инсульта.  
• Регулярная физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.

* Физическая активность помогает сжигать лишний жир и в сочетании с рациональным сбалансированным питанием и является лучшим способом контролировать вес.
* Регулярная физическая активность помогает предотвратить остеопороз.
* Регулярная физическая активность помогает снизить риск развития рака. В два раза снижается вероятность развития рака толстой кишки. Рак молочной железы так же менее распространен у физически активных женщин.
* Физическая активность помогает бороться со стрессом, повышает уровень вашей энергии, улучшает общее самочувствие и самооценку. Это отличный способ уменьшить гнев и начать лучше спать( но заниматься лучше утром и днем, а не перед сном).
* Регулярная физическая активность в течение всей жизни риск упасть и получить травму после 70 лет у вас уменьшается.
* Повышение физической активности снижает желание курить.

***Каждая активная минута повышает***

***ваш шанс быть здоровым!***