

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ



Казань
2024

ГИПОДИНАМИЯ — ЭТО СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ВЕДЁТ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В России, по разным оценкам, от 30 до 50 % населения страдают от гиподинамии.

Проблема двигательной активности особенно актуальна в современном обществе, где многие люди проводят большую часть дня сидя за компьютером или перед телевизором.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ РЕКОМЕНДУЕМ:

Малоподвижный образ жизни приводит к снижению уровня физической активности и увеличению риска развития заболеваний таких как:

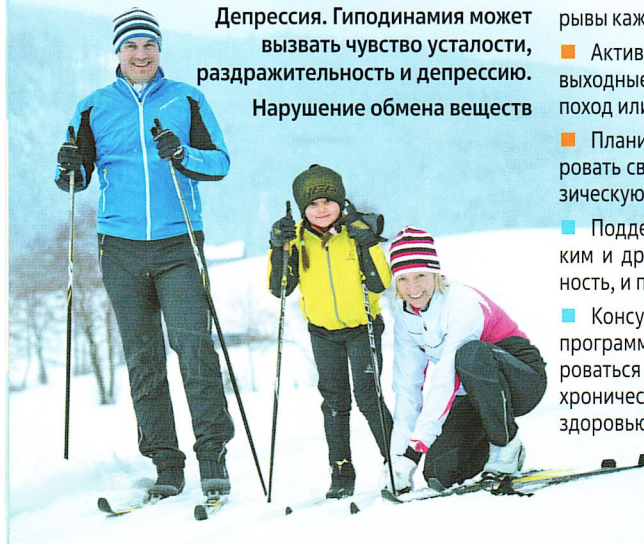
Сердечно-сосудистые заболевания

Ожирение

Остеопороз

Депрессия. Гиподинамия может вызвать чувство усталости, раздражительность и депрессию.

Нарушение обмена веществ



■ Регулярные физические нагрузки. Рекомендуется заниматься спортом или физической активностью не менее 150 минут в неделю.

■ Отказ от лифта. Если вы живёте в многоквартирном доме, попробуйте отказаться от лифта и подниматься по лестнице.

■ Увеличение активности в повседневной жизни. Старайтесь больше ходить пешком, использовать велосипед для коротких поездок, заниматься домашними делами.

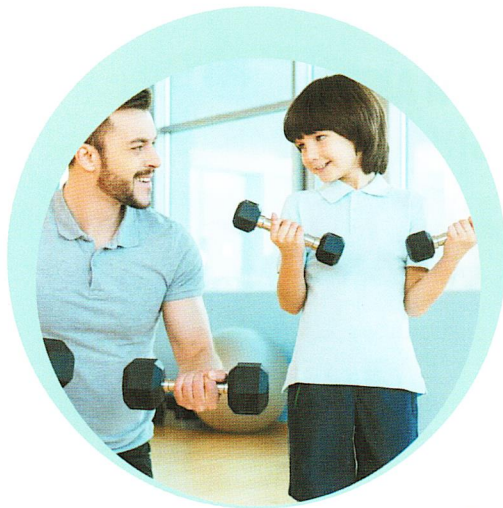
■ Работа за компьютером. Если ваша работа связана с компьютером, старайтесь делать короткие перерывы каждые 30–60 минут, чтобы встать и размяться.

■ Активный отдых. Вместо того чтобы проводить выходные на диване, отправляйтесь на прогулку, в поход или на экскурсию.

■ Планирование дня. Постарайтесь заранее планировать свой день так, чтобы у вас было время на физическую активность.

■ Поддержка окружения. Расскажите своим близким и друзьям о том, как важна физическая активность, и предложите им присоединиться к вам.

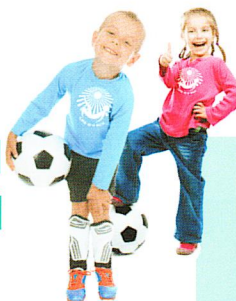
■ Консультация с врачом. Перед началом любой программы тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно это касается людей с хроническими заболеваниями или ограничениями по здоровью.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце и сосуды, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Снижение уровня стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение.
- Укрепление мышц и костей. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц и костей, что снижает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Улучшение обмена веществ. Физические нагрузки ускоряют обмен веществ, что способствует сжиганию калорий и снижению веса.
- Повышение выносливости и силы. Регулярные тренировки улучшают выносливость и силу, что может быть полезно для выполнения повседневных задач.
- Улучшение сна. Физическая активность помогает улучшить качество сна, что важно для общего здоровья и благополучия.
- Профилактика заболеваний. Регулярные занятия спортом могут помочь предотвратить развитие заболеваний, таких как диабет, ожирение, рак, депрессия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (5-17 ЛЕТ):

Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой. Не реже 3 раз в неделю следует заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

ВЗРОСЛЫЕ (18-64 ЛЕТ)

Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (65 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.



КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ АБСОЛЮТНОЙ И ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

ЛЕГКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ – ходьба <4,7 км/ч. Легкая домашняя работа. Поддержание пульса от 57% до 63% от максимального ЧСС.

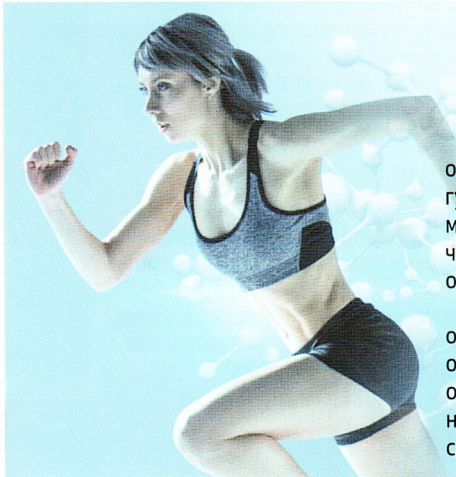
УМЕРЕННАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ – ходьба <4,7 км/ч. Ходьба в умеренном или быстром темпе (4,1-6,5 км/ч), медленная езда на велосипеде (15 км/ч), уборка пылесосом, садоводство (стрижка газона), бальные танцы, водная аэробика. Поддержание пульса от 64% до 76% от максимального ЧСС.

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ – спортивная ходьба, бег трусцой или бег, езда на велосипеде >15 км/ч, интенсивное садоводство (непрерывное копание или рыхление), плавание, теннис. Поддержание пульса от 77% до 95% от максимального ЧСС.



Для расчёта максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС_{max}) можно использовать следующую формулу: 220 минус возраст человека.

Например, если вам 30 лет, ЧСС_{max} равна 220 - 30 = 190.



АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

Анаэробная нагрузка происходит, когда мы совершаем очень быстрые движения с большим сопротивлением. Это могут быть занятия на тренажёрах с большими весами или бег на максимальной скорости. Анаэробная система энергообеспечения позволяет показать наш «максимум», однако у неё есть один минус – это короткий период работы.

Если выполняемая нами работа не столь интенсивная, наш организм использует кислород – аэробный механизм энергообеспечения. Работа в аэробном режиме может продолжаться очень долго. По большому счёту наша повседневная активность – это работа в аэробном режиме, а увеличение её интенсивности мы можем заметить через учащение нашего дыхания.

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, 16
Тел. (843) 278-96-11

Сайт ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



rcmp.tatarstan.ru

Сообщество ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в ВК



vk.com/rcozimprt

Telegram-канал ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



t.me/rcozimprt

Группа в Одноклассниках ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2024

Тираж 10 000.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

г. Казань, ул. Восстания, 100, корп. 6130

foliantkazan@mail.ru

Использованы фото с сайта freepik.com