

Какие правила нужно соблюдать при выполнении физических нагрузок?

- Подбирайте физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовкой. При наличии хронических заболеваний перед началом регулярных оздоровительных нагрузок проконсультируйтесь с врачом.
- Начинайте тренировки с простых и лёгких упражнений, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. Ваша задача заниматься регулярно, с каждым разом понемногу увеличивая время физической активности.
- Начинайте тренировку с разминочных упражнений, т. к. они готовят тело к выполнению дальнейшей нагрузки и позволяют снизить риск травматизма.
- Посоветуйтесь с тренером и составьте свой индивидуальный комплекс упражнений, который будет соответствовать Вашим индивидуальным особенностям и требованиям.
- Правильно подбирайте обувь и одежду для тренировок. Ткань, из которой выполнена одежда, должна быть «дышащей», гипоаллергенной и износостойкой. Также обратите внимание на фурнитуру, она должна быть безопасной. Швы на одежде должны быть мягкими, плоскими, не травмирующими кожу.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: здорово68.пф, zdorovo68.ru



Физическая активность



Время позаботиться о здоровье!

ВОЗ рекомендует взрослым в возрасте от 18 до 64 лет:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
- Не менее 2 раз в неделю уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, т.к. это приносит дополнительную пользу здоровью;
- следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью

Понятие пульсовых зон

Ощущения во время занятий спортом достаточно субъективны, поэтому люди часто тренируются не в полную силу или наоборот, переходят допустимые пределы. Чтобы тренировочный процесс не создавал риска для организма и оказывал на него благотворное воздействие, необходимо придерживаться безопасных зон нагрузки, которые называются пульсовыми зонами.

Это понятие означает нормы пульса, соответствующие определенной интенсивности нагрузки. Для каждого уровня интенсивности характерны определенные изменения, например, работа быстрых или медленных мышечных волокон. Соответственно, и результат тренировок будет разным.

Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Поскольку нормальный пульс - величина индивидуальная, каждому человеку необходимо рассчитывать пульсовые зоны под свои показатели. Для этого используется значение максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС) - наибольшее число сокращений сердца за минуту на пределе возможностей организма под действием нагрузки. Рассчитать МЧСС можно несколькими способами:

От 220 отнять ваш возраст - это обобщенная формула;

$205.8 - (0,685 \times \text{ваш возраст})$ - еще один общий вариант расчета;

$214 - (0.8 \times \text{возраст})$ - более точный алгоритм расчета для мужчин;

$209 - (0.9 \times \text{возраст})$ - формула для женщин;

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС — ЧСС в покое) x интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое - Формула Карвонена.

Основные факты о физической активности:

- Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.
- Физическая активность
- вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
- уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
- улучшает навыки обучения;
- способствует здоровому росту и развитию.
- Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.
- До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.
- У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

