



Недостаток физической активности может быть смертельно опасен. Именно смертельно — ведь, по данным ВОЗ, 6% смертей в мире вызваны заболеваниями, возникающими от малоподвижного образа жизни. Гиподинамия становится причиной 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. Поговорим о видах и нормах физических нагрузок, необходимых для поддержания здоровья.

Физическая нагрузка включает повседневную активность (поход в магазин или на работу, прогулка, уборка и т.д.) и физические упражнения (занятия спортом и физической культурой). Упражнения дают более сбалансированную и целенаправленную нагрузку на мышцы, зато повседневная физическая активность доступна каждому. Для поддержания здоровья полезны та и другая.

Регулярная физическая активность помогает:

- снизить риск гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии;
- укрепить кости и нормализовать функциональные показатели организма;
- тратить достаточно калорий и поддерживать нормальный вес.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала нормы минимальной продолжительности физической активности

Дети до 4 лет

- младенцы до года – 30 минут в день интерактивных игр, лежания на животе во время бодрствования;
- дети 1-2 лет – 180 минут в день разнообразной физической нагрузки любой интенсивности, включая энергичные игры;

- дети 3-4 лет – 180 минут в день различной физической нагрузки любой интенсивности, включая не менее 60 минут энергичных игр.

Дети и подростки 5-17 лет

60 минут в день умеренной или интенсивной физической активности, включая аэробную. Более длительные нагрузки принесут дополнительную пользу здоровью. Хотя бы 3 раза в неделю должны выполняться активные физические нагрузки по укреплению мышц и костей.

Взрослые 18-64 лет

150 минут в неделю умеренной аэробной физической активности и/или 75 минут интенсивной нагрузки. Продолжительность каждого занятия должна быть 10 минут или более. Хотя бы 2 дня в неделю рекомендуется выполнять упражнения по укреплению мышц. Чем больше адекватной состоянию физической нагрузки – тем больше польза здоровью.

Взрослые 65 лет и старше

Рекомендации для взрослых 18-64 лет дополняются советом выполнять упражнения на равновесие не реже трех дней в неделю. Пожилым людям полезно всегда оставаться настолько физически активными, насколько позволяет состояние.

Рекомендации подходят для всех людей, в том числе имеющих хронические заболевания, не связанные с подвижностью. Дополнительная предосторожность и медицинские рекомендации могут понадобиться беременным и женщинам в послеродовой период, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Какая физическая нагрузка считается умеренно интенсивной?

- танцы
- работа в саду и огороде
- работа по дому и хозяйству
- активные игры и спортивные занятия с детьми
- прогулки с домашними животными
- основные строительные работы (например, кровельные или малярные работы)
- перенос и перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг).

Какая физическая активность называется интенсивной?

- бег
- энергичный подъем в гору
- быстрая езда на велосипеде
- аэробика
- быстрое плавание
- спортивные соревнования и игры (народные подвижные игры, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол)
- энергичная работа с лопатой или рытье канав;
- перенос и перемещение тяжестей более 20 кг.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Если раньше вы никогда не занимались физическими упражнениями, начинайте с небольшой физической нагрузки, например, с утренней зарядки и коротких пеших прогулок. Постепенно наращивайте продолжительность, частоту и интенсивность занятий.