

Физическая активность - путь к здоровью



«Ничто так сильно не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель.

УМЕНЬШЕНИЕ
УДАРНОГО
ОБЪЕМА КРОВИ
СЕРДЦА

ИЗБЫТОЧНЫЙ
ВЕС

СНИЖЕНИЕ
АКТИВНОСТИ
ГОЛОВНОГО МОЗГА

ГИПОДИНАМИЯ
(низкая физическая активность)

ОБРАЗОВАНИЕ
ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ
БЛЯШЕК
НА СТЕНКАХ СОСУДОВ

УВЕЛИЧЕНИЕ
СВЕРТЫВАЕМОСТИ
КРОВИ
(ТРОМБОФЛЕБИТ)

СКЛЕРОЗИРОВАНИЕ
СОСУДОВ
(ПОТЕРЯ
ЭЛАСТИЧНОСТИ)

ОБРАЗОВАНИЕ
КАМНЕЙ
В ПОЧКАХ



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов.

ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Практически здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности, спорта.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Советы для людей сидячих профессий

Физическая нагрузка желательна на свежем воздухе. Наиболее доступный вид физических упражнений – быстрая ходьба.

Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день.

Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле: $220 - \text{возраст в годах}$.

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $200 - 50 = 150$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту.

Многие жалуются на отсутствие времени, или решительности, регулярно проводить физические упражнения.

Чаще это люди умственного труда – сидячих профессий.

Вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;

пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;

проводить короткие совещания, стоя, или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;

такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;

использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

ВНИМАНИЕ!

Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

(4942) 45-01-35

г. Кострома, ул.Ленина, 151

ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

