

ПИРОГ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

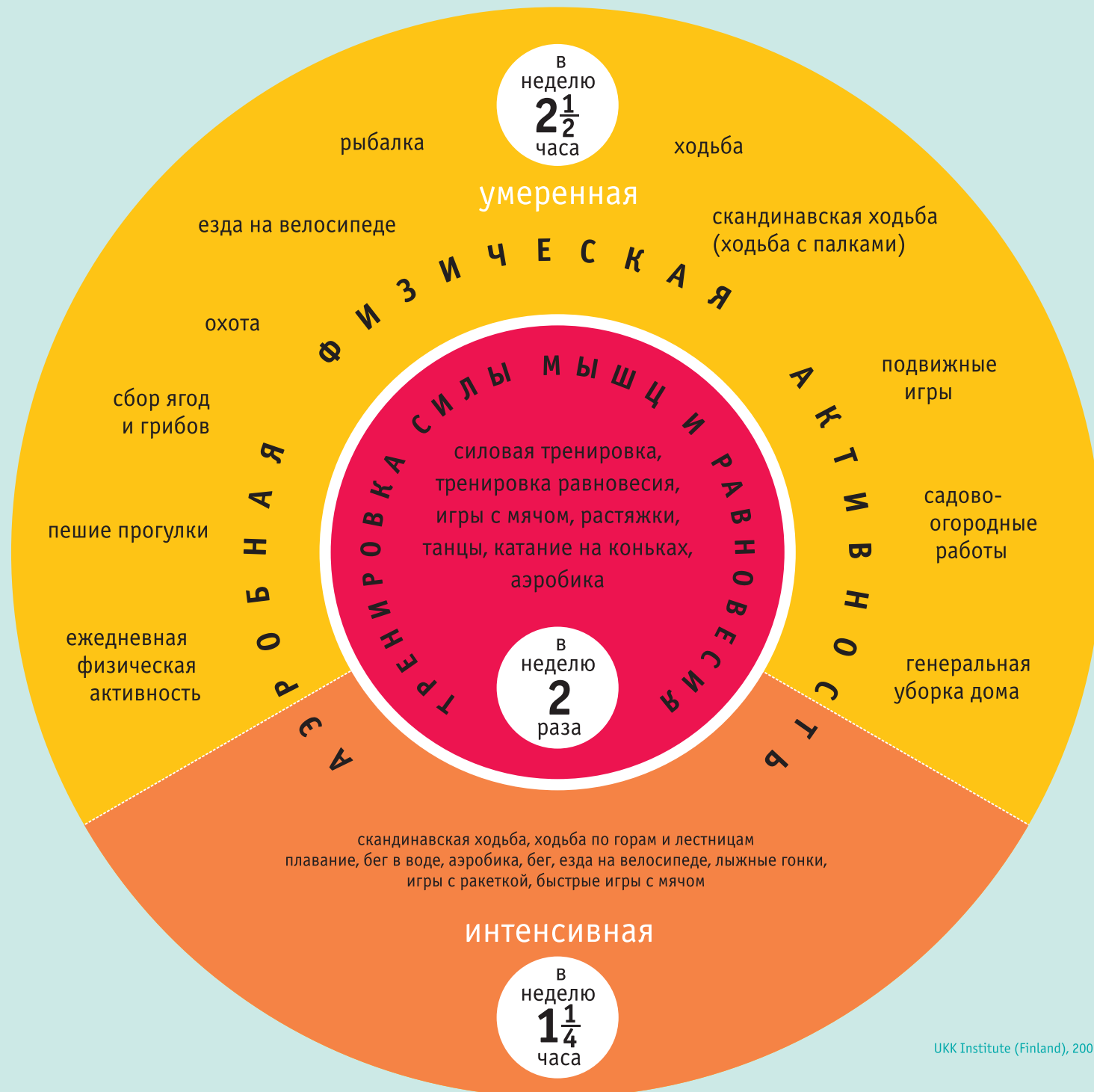
[неделя]

Рекомендации по объему оздоровительной физической активности для взрослых от 18 до 64 лет

Улучшайте выносливость — Вам необходима физическая активность несколько раз в неделю!

Общая продолжительность занятий **умеренной интенсивности** — **2 часа 30 минут**, либо **высокой интенсивности** — **1 час 15 минут**.

В дополнение **тренируйте силу мышц и равновесие** не менее **2 раз в неделю**



Модель «Пирог физической активности» — новый способ просто и наглядно рассказать взрослым о физической активности. Она была создана специалистами финского Института имени Урхо Калева Кекконена (UKK Institute). Это простой и наглядный способ рассказать взрослым о физической активности. Данная модель — это не новая система рекомендаций, а новая графическая форма подачи этих рекомендаций.

Модель была названа «пирогом», потому что иллюстрирующая ее схема состоит из двух частей: основы пирога, или «теста», и «начинки» (мы смотрим на «пирог» сверху!). Основой или «тестом» «пирога физической активности» является аэробная физическая активность, а «начинка» пирога — это развитие мышечной силы и равновесия.

«Пирог физической активности» — это рекомендации по физической активности, направленной на улучшение здоровья, для взрослых от 18 до 64 лет, основанные на рекомендациях Департамента общественного здоровья при правительстве США 2008 года.

Взрослым следует заниматься аэробной физической активностью 2 часа 30 минут в неделю при умеренной интенсивности упражнений или 1 час 15 минут в неделю при высокой интенсивности. Возможно и сочетать оба эти вида активности. Аэробные упражнения необходимо выполнять в течение по меньшей мере 10 минут непрерывно, желательно равномерно распределять их по дням недели, занимаясь не менее 3 раз в неделю. В дополнение к этому каждому человеку не менее двух раз в неделю необходимо развивать силу мышц и равновесие.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

физическая активность умеренной интенсивности, приводящая к легкой одышке, либо высокоинтенсивная физическая активность, приводящая к сильной одышке

- повышает выносливость сердечно-сосудистой системы
- способствует здоровью сердца, системы кровообращения и легких
- улучшает баланс липидов и глюкозы в крови
- помогает контролировать вес тела

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ И РАВНОВЕСИЯ

8—10 движений, в которых участвуют большие группы мышц
8—12 повторений каждого движения

- развивают силу и выносливость мышц
- развивают гибкость, равновесие и ловкость
- способствуют укреплению костей

Мы знаем, что физическая активность способствует сохранению здоровья и функциональных возможностей, а также повышает общее настроение.

- Даже небольшая регулярная физическая активность лучше, чем полное ее отсутствие.
- Повседневную физическую активность, которая длится всего несколько минут, нельзя считать полноценной физической активностью, которая способствовала бы укреплению здоровья.
- Польза от физической активности для здоровья увеличивается, если человек занимается более интенсивно или более продолжительное время, чем определенный в рекомендациях минимум.

Физическая активность подходит для каждого. Выберите куски пирога и сложите их вместе, чтобы было вкусно именно вам!