

## *Физические упражнения помогут:*

- снизить риск получения травм
- снизить риск заболеваний сердца
- нормализовать кровяное давление
- сохранить трудоспособность
- снизить риск развития сахарного диабета
- увеличить длительности жизни
- сохранить красоту
- улучшить Ваше настроение!

## **Движение – это здоровье!**



ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ГУ «Минский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»

## **ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ**



**Оптимальная физическая нагрузка –  
это нагрузка такого объёма и интенсивности,  
которая даёт максимальный оздоровительный  
эффект для организма**

**«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не может заменить физические упражнения»**

*Авиценна*



По статистике, в Республике Беларусь оздоровительной физкультурой занимаются около 15% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции – 70%.

В наше время средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50

раз, по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия, которая является причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний.

Физические упражнения положительно влияют на все органы и системы человека – сердце, легкие, кровеносные сосуды, мышечную систему. Физические упражнения помогают нам чувствовать себя более активными и энергичными.

Занятия спортом, регулярные упражнения на свежем воздухе и правильное дыхание насыщают кислородом все органы и ткани, помогают работе сердца и легких, повышают общий и эмоциональный тонус.



**Несколько принципов оптимальной физической нагрузки:**

1) физическая нагрузка должна быть разносторонней (постарайтесь включать в работу как можно больше органов и систем, совмещать силовые тренировки и упражнения на выносливость);

2) занимайтесь регулярно (не менее 2-3 раз в неделю). Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности;

3) получайте удовольствие от занятий спортом (нагрузка должна быть адекватной, не доводите себя до изнеможения);

4) старайтесь как можно больше двигаться (3 раза в день потратьте по 10 минут на простые упражнения: встаньте, распрямитесь и походите; поднимайтесь и спускайтесь по лестнице; проходите часть пути на работу пешком);

5) чаще бывайте на природе.

**Наиболее распространённые виды физической нагрузки:**

- медленная ходьба (3-4 км/ч) – расход энергии 280-300 ккал/ч
- ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч) – расход энергии 350 ккал/ч
- ходьба быстрая (7 км/ч) – 400 ккал/ч
- бег трусцой (7-8 км/ч) – 650 ккал/ч
- медленный бег (9-10 км/ч) – 900 ккал/ч
- бег в среднем темпе (12-13 км/ч) – 1250 ккал/ч
- езда на велосипеде (40 км/ч) – 850 ккал/ч
- плавание (40 м/мин) – 530 ккал/ч
- катание на коньках в умеренном темпе – 350 ккал/ч
- спортивные игры – 600 ккал/ч
- занятия аэробикой – 600 ккал/ч