6 из **10** жителей Европейского региона старше 15 лет постоянно испытывают недостаток двигательной активности.

Регулярные занятия физкультурой:

- улучшают состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшают состояние костей и функциональное здоровье;
- снижают риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии;
- снижают риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- улучшают энергетический обмена и нормализуют вес.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует заниматься **аэробной физической активностью** средней интенсивности не менее **150 минут в неделю.**

- **Аэробные упражнения** — это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода.



Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными.

Правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый "жиросжигающий" результат.

Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо тренироваться, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений (ЧСС) 65-80% от максимальной.

Максимальная допустимая ЧСС рассчитывается по формуле предложенной экспертами Всемирной Организации Здравоохранения:

220 - возраст занимающихся.

Например, у сорокалетней женщины максимальная ЧСС 180 уд./мин., ее оптимальная частота для занятий аэробными упражнениями должна составлять 65-80% от максимальной, то есть 117-114 уд./мин.

Такую частоту пульса следует поддерживать, по крайней мере, в течение 10 минут непрерывных занятий. Занятия предпочтительно



проводить ежедневно, но не менее 3 раз в неделю. Суммарная продолжительность не менее 150 минут в неделю.

Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то активными необходимо быть настолько, насколько позволяют им их физические возможности и состояние здоровья.

Помните, что в пожилом и старческом возрасте начинать занятия физической культурой надо осторожно и постепенно, например с ходьбы.

Поддерживать физическую активность можно почти везде, для этого совсем необязательно какое-либо оборудование!

Ходьба является, возможно, наиболее широко практикуемым и рекомендуемым видом физической активности, причем абсолютно бесплатным.

Для того чтобы быть физически активным, совсем не обязательно ходить в спортивный зал, бассейн или другие специальные спортивные сооружения.

Ежедневно в течение всего дня вы можете совершать простые вещи - подниматься по лестнице, добираться на работу на велосипеде или выходить из автобуса на пару остановок раньше и проходить оставшийся путь пешком.



ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

Старший научный сотрудник лаборатории МЭиР при терапевтической патологии
Львова Н.Л.

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

Движение - это жизнь!



2016