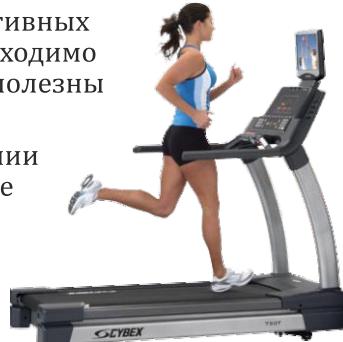




Если главная цель Ваших спортивных занятий - здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

Речевой тест: при выполнении аэробных упражнений дыхание не должно быть настолько прерывистым, чтобы мешать вам говорить.



У вас возникли вопросы? Хотите узнать больше?

Пройдите бесплатное обследование в Центрах здоровья и получите индивидуальные рекомендации

Центры здоровья для взрослых:

- на базе КОГБУЗ «Кировская городская клиническая больница №1» г.Киров, Октябрьский проспект, 51, ☎ (8332) 24-07-35
- на базе КОГБУЗ «Северная городская клиническая больница» г.Киров, ул. Северная набережная, 11, ☎ (8332) 58-14-75, (8332) 43-14-75
- на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница» г.Слободской, ул.Гагарина, 21, ☎ (83362) 4-36-69
- на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница» г.Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, ☎ (83334) 7-73-00
- на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница» г.Омутнинск,ул. Спортивная, 1, ☎ (83352) 2-22-40

Центры здоровья для детей:

- на базе КОГБУЗ «Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр» г. Киров, ул. Красноармейская, 53, ☎ (8332) 54-40-41, 54-09-02
- на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница» г. Котельнич, ул. Прудная, 33, ☎ (83342) 4-13-77



Департамент здравоохранения
Кировской области



Памятка для пациентов

Движение и здоровье

Чем полезна физическая активность?

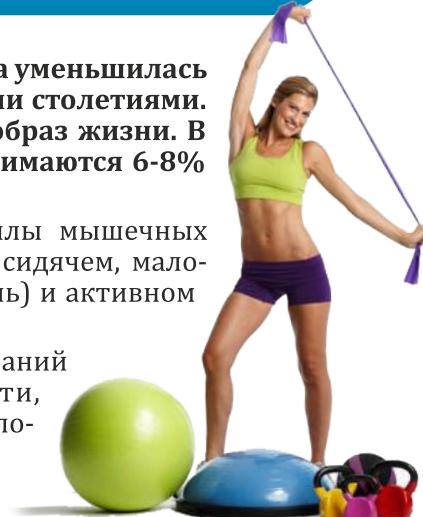
К XXI веку физическая нагрузка человека уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут в основном малоподвижный образ жизни. В России оздоровительной физкультурой занимаются 6-8% населения, в США - 60%, в Швеции - 70%.

Снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений (гиподинамия) развивается при сидячем, малоподвижном образе жизни (более 5 часов в день) и активном движении менее 10 часов в неделю.

Гиподинамия - причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности, инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и других.

ЭТО ДОКАЗАНО!

При постоянных занятиях физическими упражнениями снижается уровень холестерина, что уменьшает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов, а также способствует похуданию, предотвращает развитие ожирения.

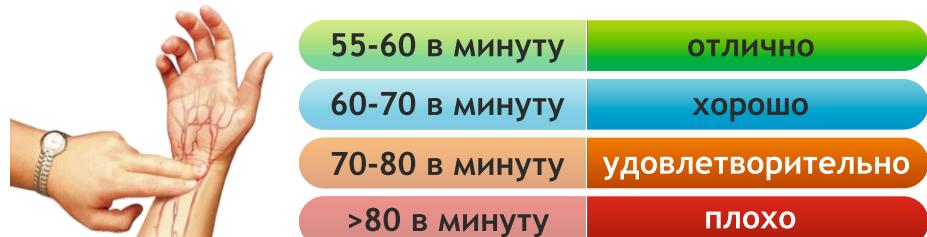


При физической нагрузке сердце начинает биться чаще и увеличивается объём крови, выталкиваемый из сердца в сосуды. К работающим мышцам, пронизанным тонкими кровеносными сосудами - капиллярами, поступает больше кислорода, капилляры «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце - это мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, открывающиеся при нагрузке. Это основной фактор, обеспечивающий высокую работоспособность сердца.

Признак здорового сердца и его экономной работы - невысокая частота пульса в состоянии покоя.

Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:



Правила оздоровительных физических тренировок

- Систематичность
- Постепенное увеличение нагрузок
- Индивидуальный подход

Виды физической активности

Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления.

Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранный диетой.

Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма с учётом возраста и сопутствующих заболеваний.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Кому необходимо обследование для разрешения занятий интенсивной физической активностью?

- Курящим
- Лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время
- Имеющим два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:
 - Артериальная гипертония
 - Повышенный уровень холестерина
 - Семейный анамнез сердечно-сосудистых заболеваний
 - Сахарный диабет
 - Ожирение
- Мужчинам, старше 40 лет
- Женщинам, старше 50 лет

