

# Фитнес как образ жизни

## Что такое физическая активность

Любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности (ходьба, подъем по лестнице и растяжка)

## Что такое упражнения

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150-300 минут упражнений в неделю. Подкатегория физической активности, которая запланирована, целенаправленна и регулярно повторяется для улучшения или поддержания здоровья и физической формы.

## Упражнения можно разделить на четыре основных типа:

- **Аэробные упражнения** предназначены для улучшения сердечно-сосудистой и дыхательной выносливости (ходьба, бег по наклонной беговой дорожке, бег трусцой, бег, езда на велосипеде, плавание и походы на ежедневной основе);
- **Силовые упражнения** на силу предназначены для увеличения мышечной силы: упор делается на многосуставные упражнения, такие как приседания, становая тяга и жим, которые задействуют

все основные группы мышц, прорабатывая их в полном функциональном диапазоне движений;

- **Упражнения на равновесие и растяжку** предназначены для улучшения равновесия и проприоцепции, а также для предотвращения падений.

## Преимущества от регулярных занятий спортом:

- Снижение риска развития ожирения;
- Снижение артериального давления и уровня холестерина и/или триглицеридов;
- Улучшение здоровья костей;
- Улучшенная аэробная подготовка;
- Улучшение мышечной силы, выносливости, психосоциального благополучия;
- Снижение риска депрессии и улучшение когнитивных функций.

## Как определить свой уровень подготовки.

### Проба Руфье – Диксона

Для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке:

1. В положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1);
2. Затем в течение 45 с выполняется 30 приседаний;
3. После окончания нагрузки вновь

Полное **расписание и записи вебинаров** можно посмотреть на нашем сайте

ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА

## Подключиться к вебинару:

требуется установка приложения



Наведите камеру Вашего телефона

в положении лежа подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), потом – за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3);

4. Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье-Диксона} = (P2-70)+(P3-P1)/10$$

#### **Оценка результатов:**

меньше 0	отлично
1-5	хорошо
6-10	средне
11-15	удовлетворительно
15 и выше	неудовлетворительно (сердечная недостаточность)

#### **Как определить свой уровень подготовки. Гарвардский степ-тест**

Тест заключается в подъемах на скамейку высотой 50 см для мужчин, 43 см для женщин. Время восхождения 5 мин, частота 30 раз в 1 мин. Если испытуемый не в состоянии выполнить нагрузку в течение 5 мин, регистрируется время фактически проделанной работы.

Каждый подъем выполняется на 4 счета (лучше под метроном): раз – одной ногой на ступеньку, два – другой, три – одной ногой на пол, четыре – другой.

Частоту пульса регистрируют в положении сидя в первые 30 с восстановительного периода (2-4 минуты).

$$\text{ИГСТ} = t \cdot X \cdot 100 / 2X \cdot (P1 + P2 + P3),$$

где P1, P2 и P3 – частота пульса за 1, 2 и 3 мин восстановления (подсчитывается в первые 30 с каждой минуты).

#### **Оценка результатов:**

90 и больше	отлично
80-89	хорошо
65-79	средне
55-64	ниже среднего
меньше 55	плохо

#### **Как узнать свою частоту сердечных сокращений (ЧСС)**

Измерьте пульс на внутренней стороне запястья, со стороны большого пальца. Подсчитайте свой пульс в течение 30 секунд и умножьте на 2, чтобы найти количество ударов в минуту.

Ваша максимальная частота сердечных сокращений составляет 220 минус ваш возраст. Целевая частота сердечных сокращений:

- При умеренной интенсивности составляет около 50-70 % от максимальной ЧСС;
- При интенсивной нагрузке – около 70-85% от максимальной.



#### **Что, если я только начинаю проявлять активность?**

Не волнуйтесь, если вы пока не можете достичь 150 минут в неделю. Даже если вы в течение многих лет вели сидячий образ жизни, сегодня тот день, когда вы можете начать вносить здоровые изменения в свою жизнь. Поставьте достижимую цель на сегодня, не позволяйте мышлению «все или ничего» удерживать вас от того, что вы можете делать каждый день.

#### **Обследования перед началом спорта**

Обычно проведения дополнительных исследований не требуется. При наличии заболеваний – необходима консультация врача, оценка артериального давления. Для женщин с целью исключения анемии – клинический анализ крови и анализ крови на ферритин.

### **Противопоказания к физической активности**

Абсолютными противопоказаниями для начала или продолжения занятиями физической активностью в целях оздоровления являются:

- Обострение основного заболевания;
- Нестабильное общее состояние;
- Острые инфекционные заболевания;
- Наличие симптомов, подозрительных в отношении сердечно-сосудистых заболеваний или других заболеваний (необходимо полное обследование, включая тест с физической нагрузкой).

*P.S. Беременные женщины занимаются по специальным программам.*

### **Пирамида активности**

#### **Сократи время**

За рулем автомобиля и за просмотром телевизора.

#### **2-3 раза в неделю минимум по 20 мин**

Упражнения на силу и гибкость:

Разминка и растяжка / силовые нагрузки / йога

Досуг:

Боулинг/танцы

#### **3-5 раз в неделю минимум по 20 мин**

Аэробные упражнения

Бег / плавание или аква-аэробика / быстрая ходьба / велосипед / танцы

Или спортивные игры

Теннис / бадминтон / футбол / волейбол

#### **Каждый день**

Подъем и спуск по лестнице или эскалатору / пешая прогулка вместо поездки в транспорте / работа на открытом воздухе / уборка дома / выгул собак.

### **«Я слишком занят»**

- Начинайте медленно. Примите решение заниматься 2 раза в неделю по 10 минут.
- Придерживайтесь этого плана в течение 2-х недель, затем пересмотрите его и составьте новый.
- Не переживайте, если Вы не следуете плану абсолютно. Если вы уделите занятию меньше времени или занимались 2 раза на этой неделе вместо 3-х раз, это тоже хорошо.
- Планируйте свои занятия.
- Планируйте занятия вместе с членами Вашей семьи или друзьями.

### **«Я слишком устаю в конце рабочего дня»**

- Начинайте с малого и уже через 2-3 недели после занятий физической активностью Вы почувствуете прилив энергии.
- Физическая активность – наилучший путь для снижения и управления стрессом.
- Вы можете выбрать другое время для занятий.
- Начинайте с самой интенсивности и Вы уже сможете увидеть пользу для здоровья от занятий.