

ОТБРОСЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

- Не кури и не злоупотребляй алкоголем
- Посещай тренажёрный зал или плавательный бассейн
- Выбери активность, которая доставляет удовольствие: танцы, йога, спортивные игры, скандинавская ходьба, велосипед...
- Помни, что активность – это не только спорт: занимайся уборкой жилья, играй с детьми, гуляй с домашним питомцем



ВКЛЮЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ

- Ищи во всём позитив, старайся больше заниматься делами, приносящими удовлетворение
- Чаще выезжай на природу встречайся с друзьями
- Когда находится свободная минутка, удели её чтению новой книги или прослушиванию любимой музыкальной композиции



ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики"
министерства здравоохранения
Краснодарского края
www.med-prof.ru



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ХОДЬБА – ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры. Это естественная и привычная форма мышечной деятельности. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. При самостоятельных занятиях ходьба – наиболее доступная, легко дозируемая форма занятий.

С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (**60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч**), в среднем (**90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч**) и в быстром (**100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч**).



БЕГ

особенно полезен для профилактики ожирения. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Процентное соотношение ходьбы и бега, особенно, в первые 2-3 недели занятий, – 3:1.

Темп и ритм бега увеличиваются постепенно, частота сердечных сокращений не должна превышать 130-145 ударов в минуту.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

рекомендуется в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия снижают риск артериальной гипертензии, уменьшают уровень холестерина в крови. Также они убирают мышечное напряжение в спине и шее и сопутствующие ему боли. При обычной ходьбе нагрузка идет на суставы и пятки, в то время как при новой скандинавской ходьбе нагрузка равномерно распределяется по всему телу.



ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО НАЧИНАТЬ С ЛЕГКОЙ РАЗМИНКИ:

1. Встали, потянулись руками вверх, не отрывая пяток от пола, удержали это положение 7 сек., опустили руки, расслабились. Повторить 5-7 раз.
2. Стоя. Энергичные рывки руками: правая вверх, левая вниз. Поменять руки. Повторить 5-6 раз.
3. Ходьба на месте, энергично размахивая руками, высоко поднимая колени, 30-60 сек.
4. Руки в стороны, ладони повернуть вверх. Рывки руками назад, ладони не опускаем, 7 раз, расслабить руки. Повторить 3 раза.

