***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что нужно делать для профилактики гиподинамии

**Гиподинамия, факты:**

* Более 70% населения подвержены фактору гиподинамии, а среди детей этот показатель превышает 80%.
* В XX веке физическая нагрузка уменьшилась почти в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.
* Согласно глобальной стратегии Всемирной Организации Здравоохранения в области рациона питания, физической активности и здоровья такие факторы риска, как повышенное давление крови, повышенное содержание холестерина в крови, малая доля фруктов и овощей в рационе питания, избыточный вес, недостаточная физическая активность и употребление табака играют ведущую роль в смертности населения. Пять из этих факторов риска тесно связаны с рационом питания и физической активностью.

**Сохранить здоровье помогают регулярные занятия физической культурой.**

Занятия физкультурой должны быть разнонаправленными, это обеспечивает комплексное оздоровительное воздействие на организм, но в основе любой программы лежат ***аэробные физические нагрузки***, обеспечивающие оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нейроэндокринной систем.

**Виды физических нагрузок:**

1. утренняя гигиеническая гимнастика;
2. аэробные физические нагрузки – тренируют общую выносливость, направлены на повышение адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы;
3. тренировка силовой выносливости (упражнения с отягощением);
4. гимнастические упражнения (тренировка гибкости, ловкости, координации движений, осанки, бодрости, мышечного тонуса);
5. другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Общие правила при занятии физической культуры:**

1. применение физических упражнений должно быть строго дозировано по количеству упражнений; количеству повторов, темпу выполнения, амплитуде движений;
2. упражнения с гантелями (гантели, экспандер) следует чередовать с упражнениями на расслабление;
3. после каждой группы из 3-4 физических упражнений необходимо выполнить дыхательные упражнения;
4. для выполнения упражнений следует выбирать наиболее удобное исходное положение;
5. во избежание перегрузок необходимо соблюдать принцип рассеивания нагрузки, т.е. чередовать упражнения по группам мышц и сегментам тела (сгибатели – разгибатели, плечевой пояс – тазовый пояс);
6. важно поэтапно усиливать интенсивность нагрузок - на начальном этапе нагрузки минимальные, пороговые, с небольшим оздоровительным эффектом, при тренирующем двигательном режиме - оптимальные оздоровительные нагрузки; для поддержания спортивного долголетия для лиц, длительное время занимающихся в тренирующем двигательном режиме, показаны пиковые нагрузки.

**Так как основой любой программы являются аэробные тренировки, важно:**

1. ***Оценить свой исходный уровень физического состояния и отслеживать текущее состояние*** в процессе тренировок для регулирования интенсивности физических нагрузок, для этого самому необходимо выполнить простейший тест – 20 приседаний за 30-40 секунд, предварительно измерив пульс. Чем быстрее восстанавливается исходный пульс, тем лучше физическая форма.

**Проверьте себя прямо сейчас!**

|  |  |
| --- | --- |
| Исходный пульс | Время восстановления |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 180 и выше | 120-179 | 90-119 | 60-89 | 59 и ниже |
| плохая | ниже среднего | средняя | хорошая | выше среднего |

1. ***Узнав текущее физическое состояние, рассчитайте пульс, на котором необходимо заниматься (в покое пульс не должен быть выше 80-90 уд./мин.):***

**Тренировочный пульс в режиме общей физической подготовки** (для начинающих или имеющих функциональный класс «плохой» или «ниже среднего»)

**= 170 – возраст \_\_\_\_ лет = \_\_\_\_ уд./мин.**

**Тренировочный пульс для тренирующего двигательного режима** (для занимающихся на протяжении 1-2 лет или имеющих функциональный класс

«средний» или «хороший») = **180 – возраст \_\_\_\_ лет = \_\_\_\_ уд./мин.**

**Тренировочный пульс для поддержания спортивного долголетия** (для лиц, имеющих «отличный» функциональный класс)

**= 170 – 0,5 возраста \_\_\_\_ лет = \_\_\_\_ уд./мин.**

1. ***Характер упражнений:*** любая двигательная деятельность, в которой участвуют большие группы мышц (ходьба пешком, бег трусцой, езда на велосипеде, бег на лыжах, танцы, гребля, подъем по лестнице, плавание, бег на коньках и любые продолжительные игры).
2. ***Количество:*** частота занятий 3-5 раз в неделю.
3. ***Продолжительность занятий:*** 20 / 30 / 40 / 60 мин. непрерывной аэробной работы.
4. Расчет продолжительности и частоты занятий может осуществляться на основе принципа: «каждый человек за счет оздоровительного спорта должен тратить 350-500 килокалорий в день, то есть 2000-3000 ккал в неделю».

**Расходы энергии при различных видах оздоровительного спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды аэробных нагрузок | Расход в час, ккал |
| Катание на коньках в умеренном темпе | 350 |
| Медленная ходьба (3-4 км/час) | 280-300 |
| Ходьба в среднем темпе (5-6 км/час) | 350 |
| Ходьба быстрая (7 км/час) | 400 |
| Теннис в умеренном темпе**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - САМЫЙ ЭКОНОМИЧНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, А БУДЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАНИМАТЬСЯ – ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!** | 425 |
| Плавание 40 м/мин | 530 |
| Катание на лыжах с гор | 580 |
| Спортивные игры | 600 |
| Бег трусцой (джогинг; 8,5-9 км/час) | 650 |
| Бег медленный (10-12 км/час) | 900 |
| Бег в среднем темпе (14-15 км/час) | 1250 |
| Велосипедная прогулка (40 км/час) | 860 |