

# РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

РЕГУЛЯРНОСТЬ

ПОСТЕПЕННОСТЬ

Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.

- ◆ Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин.)
- ◆ Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10 тыс. шагов.
- ◆ Подниматься и спускаться по лестнице
- ◆ Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю
- ◆ Меньше времени проводить за компьютером
- ◆ Чаще бывать на свежем воздухе



Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- ◆ артериальной гипертонии
- ◆ инфаркта миокарда
- ◆ избыточной массы тела
- ◆ сахарного диабета
- ◆ онкологических заболеваний
- ◆ остеопороза
- ◆ инсульта
- ◆ депрессии
- ◆ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы

# 30 минут в день



### ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

за 1 час - сжигается 200 ккал  
задействовано 45% мышц



### ПОЕЗДКА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

за 1 час - сжигается 500 ккал  
задействовано 50% мышц



### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

за 1 час - сжигается 700 ккал  
задействовано 90% мышц