

- артериальная гипертония;
- повышенный уровень холестерина;
- семейный анамнез ССЗ (сердечно-сосудистые заболевания);
- сахарный диабет;
- ожирение;
- мужчинам старше 40 лет;
- женщинам старше 50 лет.

Что необходимо, для того, чтобы сжечь 150 ккал?

- 45 мин мыть окна или пол
- 45 мин играть в волейбол
- 30 мин ездить на велосипеде (проехать 8 км)
- 30 мин танцевать (быстрые танцы)
- 30 мин ходить пешком (пройти 3 км)
- 20 мин плавать
- 20 мин играть в баскетбол
- 15 мин бежать (1,5—2 км)
- 15 мин подниматься по лестнице.

Важно! Пользу от занятий ФА вы начинаете получать, как только встали со своего кресла.

3



Существуют ли нормы физической активности?

Для обоих полов порог физической активности, связанный с улучшением здоровья равен не менее 20 мин / день умеренной ходьбы (в темпе около 1,4 м / с или 5 км/ч, а при медленной ходьбе > 60 мин).

Для пожилых людей занятия физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю.

Для пожилых (старше 65 лет) людей физическая активность включает:

- активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде);
- активность в профессиональной деятельности (если человек все еще работает);
- домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках повседневной жизни, семьи и сообщества.

Важно! Интенсивность физической нагрузки следует наращивать постепенно.

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

*Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчуева С.М.
Белоха В. А.*

Физическая активность просто необходима

4

