

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)



Не менее

60

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



> Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Не реже

3

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы.



> Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПАТОЛОГИЯМИ (в возрасте 18 лет и старше)



Не менее

150-300

МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



ИЛИ

не менее

75-150

МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

ДНЕЙ в неделю

силловые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



Не реже

3

ДНЕЙ в неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



Дополнительная польза для здоровья:

Более

300

МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



ИЛИ

150

МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут
на свежем воздухе
Повышается
настроение

15 минут
после еды
Снижается уровень
сахара в крови

40 минут
Снижается риск развития
ишемической болезни
сердца у пожилых

3 минуты
Снижается
кровеное
давление

5-10 минут
Улучшается
творческое
мышление

30 минут
после еды
Помогает снизить вес
(в зависимости от
скорости ходьбы)

90 минут
на свежем воздухе
Снижается количество
депрессивных мыслей

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: В ЧЕМ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ



Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы человека. Ходить полезно вне зависимости от погоды и времени суток.

КАКОЙ ТЕМП ВЫБРАТЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ

- медленная ходьба - 60-70 шагов в минуту;
- средняя ходьба - 70-90 шагов в минуту;
- быстрая ходьба - 90-110 шагов в минуту (тренировочный эффект);
- очень быстрая ходьба - 110-130 шагов в минуту (организм адаптируется сложно).



Тренировочный эффект можно получить и при ходьбе по неровной дороге (затраты энергии увеличатся до 12 раз).



Ходьба спиной вперед - 100 шагов такой ходьбы сжигают столько же калорий, сколько 1000 шагов обычной ходьбы.

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

- ходить полезно за 1,5-2 часа до или после еды
- дышать рекомендуется через нос, при быстрой ходьбе - можно одновременно носом и ртом
- использовать только удобную обувь
- выбирать места следует в удалении от транспорта и трасс

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



3 мин. - снижается кровяное давление



15 мин. - снижается уровень сахара в крови



30 мин. - помогает снизить вес

Источник: открытые источники.

© Инфографика