

Физическая активность

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов.

Это может каждый!

Практически здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности, спорта.

Физическая нагрузка желательна на свежем воздухе.
Наиболее доступный вид физических упражнений - быстрая ходьба.

Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день.
Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от той частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста.

Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле: $220 - \text{возраст в годах}$.

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $220 - 50 = 170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту.

Многие жалуются на отсутствие времени, или решительности, регулярно проводить физические упражнения.
Чаще это люди умственного труда - «сидячих» профессий.

Данные австралийских учёных показывают, что продолжительность сидячей работы, и короткие перерывы во время рабочего дня увеличивают факторы риска многих заболеваний. Было доказано, что увеличение перерывов при сидячей работе, значительно снижают факторы риска осложнений сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая активность Советы для людей «сидячих» профессий:

- вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;



- пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;



- проводить короткие совещания стоя или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;



- такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;



- использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

Уменьшение периодов длительной сидячей работы за счёт коротких регулярных перерывов в сочетании с регулярными (5 раз в неделю) более продолжительными физическими нагрузками вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.



Внимание!

Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ г. ПЕНЗЫ

ГБУЗ "Городская
поликлиника"
г. Пенза,
ул. Кронштадтская, 12
тел.: 44-22-10

ГБУЗ "Городская
поликлиника"
г. Пенза,
ул. Светлая, 1
тел.: 56-87-14

ГБУЗ "Городская
поликлиника"
г. Пенза,
ул. Набережная реки
Мойки, 51
тел.: 99-87-18