



ГЦМП
Государственный центральный
институт физической культуры
и спорта

МАССОВЫЙ СПОРТ –

это часть системы физического воспитания, физической культуры, массового оздоровления общества.

Интенсивность занятий зависит от возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и помогает быть более сильным, выносливым, не восприимчивым к болезням, здоровым.

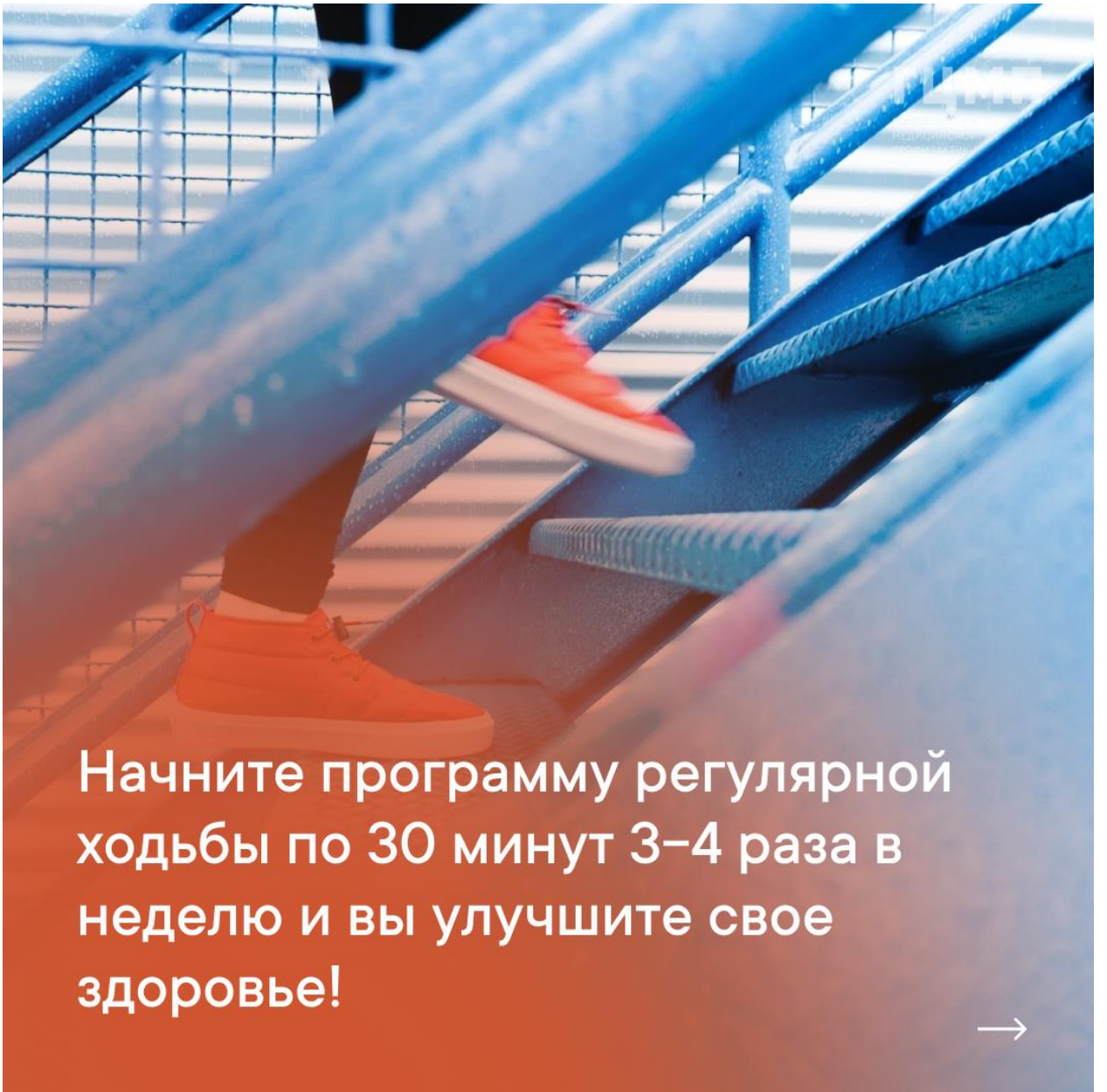
**ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ПОВЫШЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ – ВСТАТЬ СО
СВОЕГО КРЕСЛА!**

Фото unsplash.com

gcmp.ru

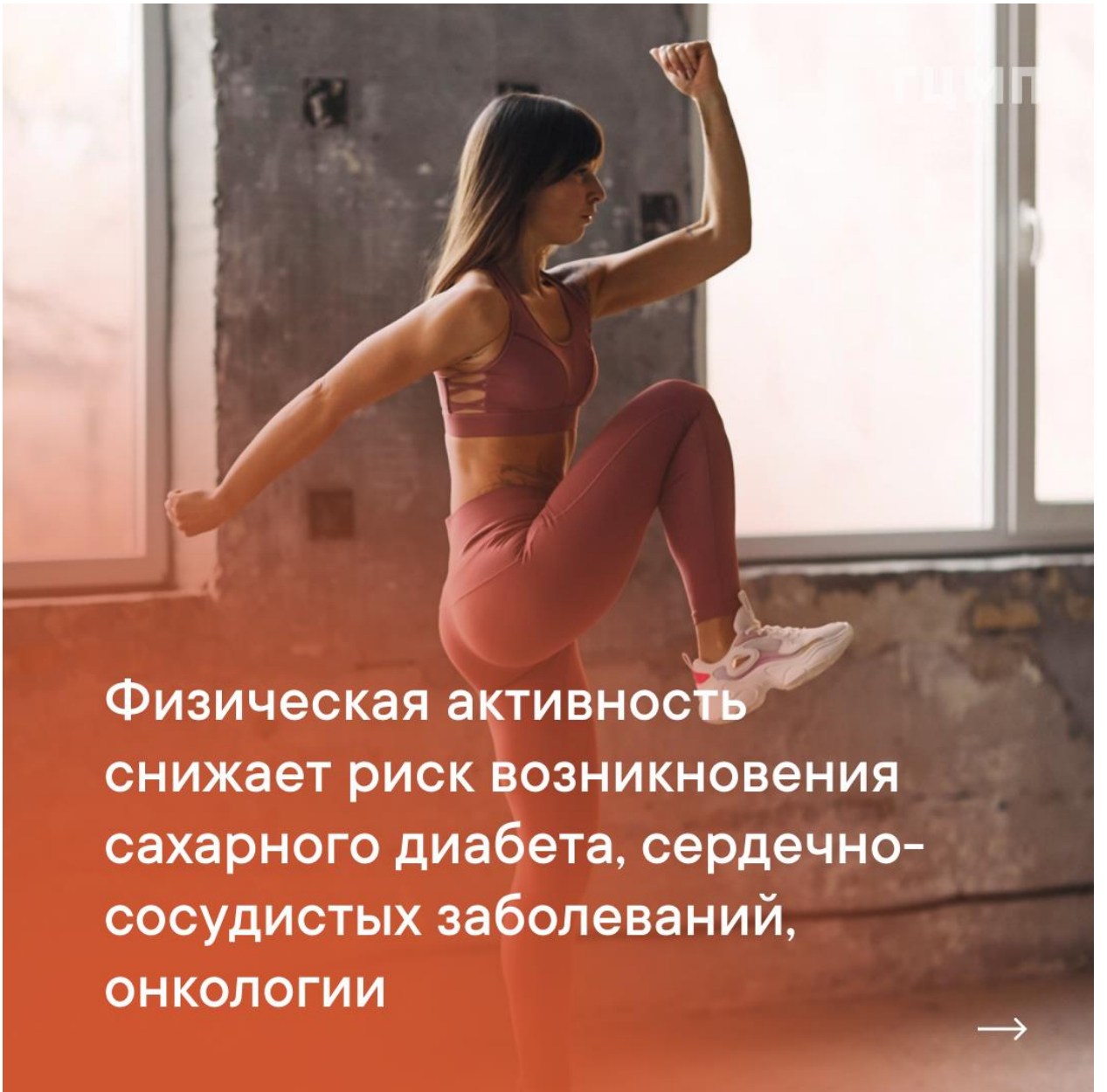
ВСТАНЬ СО СВОЕГО КРЕСЛА! ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОЖЕТ ВАМ

- Чувствовать себя лучше
- Выглядеть лучше
- Быть здоровым



Начните программу регулярной ходьбы по 30 минут 3–4 раза в неделю и вы улучшите свое здоровье!





Физическая активность
снижает риск возникновения
сахарного диабета, сердечно-
сосудистых заболеваний,
онкологии



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Придает энергию
- Поддерживает или снижает массу тела
- Повышает настроение, самооценку и улучшает самочувствие

ВЗРОСЛЫМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕКОМЕНДОВАНО ЗАНИМАТЬСЯ

- Умеренной физической активностью - 150 мин/нед
- Интенсивной физической активностью - 75 мин/нед
- Проконсультируйтесь с вашим врачом

Основные принципы для начинающих, не имеющих противопоказаний, заниматься какими-либо видами физической активности

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

- Начинать медленно и постепенно
- Наиболее подходящий уровень - умеренная активность
- Постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, для достижения рекомендуемого минимума
- При достижении этого уровня постепенно наращивать длительность или их интенсивность



ВИДЫ УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Ходьба (домой, на работу, в перерыве на обед)
- Работа в саду
- Медленная езда на велосипеде
- Народные, классические или популярные танцы
- Катание на роликах или коньках
- Парный теннис
- Подъём по лестнице пешком

ВИДЫ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Бег трусцой
- Занятия аэробикой
- Баскетбол
- Быстрая езда на велосипеде
- Ходьба на лыжах по ровной местности
- Соревнования по плаванию
- Одиночный теннис и бадминтон



Поделись информацией
с друзьями и близкими

