



## **АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) НАГРУЗКИ**

Продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (прогулки, езда на велосипеде, работа по дому, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба и др.)

**Доказанный положительный эффект** на прогноз сердечно-сосудистых заболеваний



## АНАЭРОБНЫЕ (СИЛОВЫЕ) НАГРУЗКИ

Ориентированы на основные группы мышц с включением сложных движений через полный диапазон движения суставов (тренажёрный зал с дополнительным весом или отягощением – гантели, гири; с сопротивлением – эластичные ленты)

**Эффект** – стимулирует костеобразование; **уменьшает потери костной ткани, уровень липидов и АД**; увеличивает мышечную массу, повышает чувствительность к инсулину



## **НЕЙРО-МОТОРНЫЕ ( ГИБКОСТЬ ) НАГРУЗКИ** – особенно полезны для пожилых людей

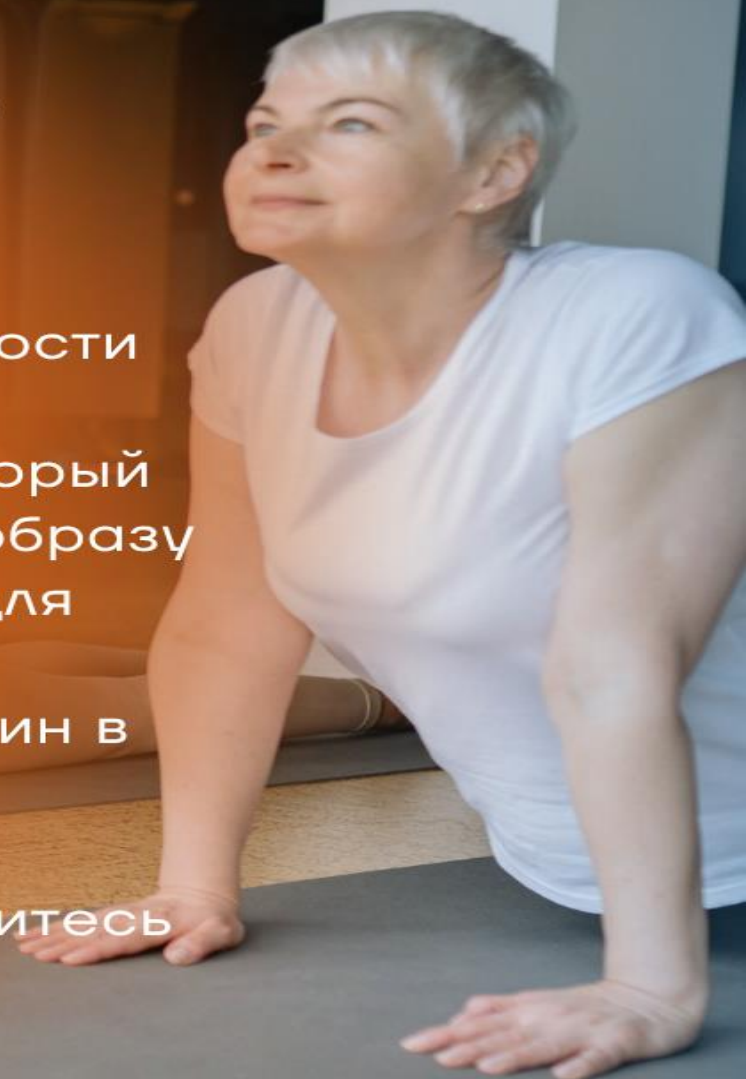
Направлены на улучшение баланса и двигательных навыков – равновесие, ловкость, координация и походка (йога, ушу, пилатес, стрейчинг, фитбол и др.)

**Эффект – снижение риска падений**, укрепление опорно-двигательного аппарата




## ПОВЫШАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

- Сделайте её частью вашего повседневного образа жизни
- Думайте о физической активности как о пользе, а не неудобстве
- Выберите вид активности, который нравится и отвечает вашему образу жизни, и оптимальное время для занятий (утро, обед, вечер)
- Занимайтесь ежедневно 30 мин в день
- Будьте активными ежедневно (сократите время сидя, откажитесь от лифта, ходите пешком)



Поделись информацией  
с друзьями и близкими





**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА, ПРОИЗВОДИМОЕ СКЕЛЕТНЫМИ МЫШЦАМИ, ТРЕБУЮЩЕЕ РАСХОДА ЭНЕРГИИ СВЕРХ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ**

## Виды физической активности

- аэробная (кардионагрузки)
- анаэробная (силовые нагрузки)
- нейро-моторная (гибкость)

Для здоровья и активного образа жизни нужно сочетать разные виды физической активности

**Регулярная физическая активность** с учётом состояния здоровья в любом возрасте **ведет к улучшению качества жизни!**

