



Правительство Тверской области.
Министерство здравоохранения Тверской области.
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области
«Городская клиническая больница № 6» (ГБУЗ «ГКБ №6»)
ИНН 6903006928; КПП 695001001; ОГРН 1026900591486;
Юридический адрес: 170028, Тверская область, город Тверь, ул. Орджоникидзе, д.36;
e-mail: gbuzgkb6@mail.ru

ПАМЯТКА (РЕКОМЕНДАЦИИ)

Норма физической активности для взрослых составляет 150-300 минут в неделю аэробной умеренной нагрузки или 75-150 минут интенсивной нагрузки, а также их комбинация. Для большинства условно здоровых людей рекомендуется умеренная нагрузка. Наиболее просто умеренную нагрузку можно определить по «разговорному тесту»: при умеренной нагрузке человек может говорить предложение целиком, а не отдельные слова как при интенсивной нагрузке из-за более выраженной одышки. Необходимо сочетать разные виды нагрузок: силовые (анаэробные) для укрепления мышц, связок, костей (например, занятия в тренажерном зале, тренировки с дополнительным отягощением, фитнес-резинками), кардионагрузки (аэробные) для улучшения выносливости и работы сердца (например, бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде или игровые виды спорта) и нагрузки для улучшения гибкости, баланса, ловкости (например, йога, пилатес, и т.п.).

Рекомендуется тренироваться минимум 2-3 раза в неделю, при этом не забывать про ежедневную подвижность и активный отдых: больше ходить пешком, меньше пользоваться лифтом или общественным транспортом, активно проводить выходные.

Продолжительность каждого занятия или тренировки должна быть около 40-60 минут. Минимальное время нагрузки, которое учитывается как польза для здоровья – 10 минут. Такое короткое время занятий мы рекомендуем для людей с инвалидностью или с хроническими заболеваниями в период реабилитации.

Любую нагрузку или тренировку начинайте с разминки и заканчивайте заминкой, это могут быть легкие упражнения на растяжку или простые гимнастические движения. Такой подход снижает вероятность травм, перепадов артериального давления и пульса.

Рекомендуем постепенно увеличивать нагрузку с учетом Вашего состояния здоровья, прошлого опыта занятий и подготовленности. Желательно примерно каждые 2 месяца пересматривать программу тренировок или увеличивать интенсивность нагрузки.

Сон, отдых, восстановление – это важный компонент правильного подхода к нагрузкам, который поможет избежать травм, обострений заболеваний или перетренированности.

Для безопасности занятий выбирайте удобную одежду и обувь в зависимости от вида активности или спорта, даже если вы занимаетесь дома онлайн. Для оценки пульса или сердцебиения можно использовать фитнес-браслеты или нагрудные датчики. Не забывайте о том, что необходимо поесть за 1-2 часа до нагрузки и важно соблюдать питьевой баланс: в дни тренировок нужно выпивать примерно на 500-600 мл больше жидкости, чем в обычный день.

Старайтесь регулярно оценивать динамику результатов Вашей ФА и контролируйте основные показатели здоровья и физической формы: вес, окружность талии, артериальное давление, пульс, выносливость.

Регулярные нагрузки и соблюдение перечисленных рекомендаций помогут вам сохранить молодость, красоту и здоровье на долгие годы, а также улучшить качество жизни.

Итог:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю,
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю,
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут,
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка,
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 - ваш возраст»),

- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейромоторные (йога, пилатес)
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности,
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики,
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев,
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности.

Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2 ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния измерьте артериальное давление и пульс.

Регулярные занятия помогут Вам достичь значимых результатов.

Драпкина О. М., Дроздова Л. Ю., Концевая А. В., Иванова Е. С., Калинина А. М., Бунова А. С., Гамбарян М. Г., Елиашевич С. О., Карамнова Н. С., Раковская Ю. С., Бернс С. А., Куликова М. С., Метельская В. А. Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых. Методические рекомендации. М.: РОПНИЗ, ООО "СИЛИЦЕЯ-ПОЛИГРАФ" 2025 г. – 164 с. ISBN: 978-5-6053845-8-8. doi: 10.15829/ROPNIZ-d108-2025. EDN НКМНҚW

Так здорово!



Обратная связь с нами



Проверка здоровья



Приложения для
здоровья

