

## Памятка об эффектах физической активности

### Положительные эффекты от правильно выполненной физической активности

#### А) Влияние на систему кровообращения и дыхательную систему:

- оптимизирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (снижает частоту сердечных сокращений в покое, а также при выполнении упражнений средней и субмаксимальной интенсивности, повышает эффективность и улучшает работу сердца;
- увеличивает просвет коронарных артерий и капилляров сердечной мышцы, незначительно понижает артериальное давление при нормальном или высоком давлении, увеличивает максимальное потребление кислорода (аэробный потенциал, показатель VO<sub>2</sub>max);
- сочетание повышенной аэробной емкости и оптимального уменьшения жира является наиболее эффективным способом снижения стресса;
- пожилые люди очень быстро устают и физическая активность устраняет усталость и повышает умственную и физическую работоспособность.

#### Б) Снижение риска заболеваний сердца и системы кровообращения:

- люди с малоподвижным образом жизни гораздо чаще подвержены риску заболевания ишемической болезнью сердца, чем физически активные люди;
- люди с дефицитом движения имеют гораздо меньше шансов выжить при первом сердечном приступе, чем регулярно занимающийся спортом человек;
- отчетливо улучшает качество жизни пациентов с заболеваниями сердечной артерии. Это значительно снижает факторы риска возникновения ишемической болезни сердца и снижает расходы на здравоохранение.

#### В) Положительное влияние на некоторые химические процессы в крови:

- снижает риск развития атеросклероза путем изменения активности многих ферментов. Снижает уровень жира в крови (триглицеридов) и холестерина (фактор риска атеросклероза), наоборот увеличивает уровень «хорошего» холестерина, что снижает риск возникновения атеросклероза;
- при сидячем образе жизни увеличивается потребность в гормоне инсулина, который регулирует метаболизм сахара. Перепроизводство инсулина приводит со временем к частичному истощению внутренней секреции поджелудочной железы и повышению вероятности развития диабета. Оптимальная физическая активность повышает чувствительность мышечных волокон к инсулину и стабилизирует метаболизм сахара. Именно поэтому регулярные тренировки оптимальной интенсивности предотвращают диабет.

#### Г) Помогает снижению количества жира и оптимизирует вес:

- тренировки ускоряют обмен веществ, мобилизуют жировые запасы и увеличивают выход энергии. Сочетание тренировок с правильным питанием приводит к потере веса;
- сочетание физической активности и низкокалорийной пищи является наиболее эффективным методом для снижения центрального ожирения (избыточное отложение жировой ткани в области живота). Самый большой фактор риска для среднего возраста и пожилых людей является **висцеральный жир**, который вызывает диабет, дефекты в метаболизме жиров в крови, развитие ишемической болезни сердца, инфаркт и внезапную смерть.

#### Д) Положительно влияет на умственную деятельность:

- снижает стресс, чувство страха, депрессию и агрессивность, улучшает качество сна и повышает уверенность в себе;
- помогает пожилым людям сократить время психомоторной реакции, улучшается координация движений и управление повседневными задачами;
- оказывает положительное влияние на избавление от вредных привычек: курение, алкоголь и наркотики.

#### Е) Положительно влияет на системы, обеспечивающие движения человека:

- улучшает гибкость и прочность связок и сухожилий, гибкость суставов, увеличивает мышечную силу и выносливость;
- приводит к увеличению капиллярной сети в скелетных мышцах. Увеличивает объем митохондрий и активность их ферментов. Вот почему ускоряется жировой обмен;
- улучшается архитектура костей и уменьшается риск возникновения остеопороза.

#### Ж) Положительно влияет на транспортную систему человека:

- снижает агрегацию тромбоцитов, увеличивает объем плазмы крови и снижает плотность крови. Предотвращает образование атеросклеротических бляшек.

### **3) Положительно влияет на эффективность работы:**

- увеличивает производительность труда и мощность. Снижает риск возникновения болезней, число несчастных случаев на производстве и затрат на лечение.

### **И) Замедляет старение:**

- помогает уменьшить свободные радикалы путем увеличения объема митохондрий, повышает активность наших собственных антиоксидантных ферментных систем.

### **Возможные риски, которые необходимо учитывать при физической активности**

- положительный семейный анамнез – сердечные приступы у родных братьев и сестер или родителей (мужчины до 50 лет, женщины до 55 лет);
- заболевания сердца и артерий – ишемическая болезнь сердца, сосудов головного мозга, ног (возраст не имеет значения);
- наличие факторов риска ишемической болезни сердца – курение, высокое артериальное давление (систолическое артериальное давление выше 160 мм рт.ст., диастолическое выше 90 мм рт.ст.), избыточный вес или ожирение (**ИМТ** более 25 или 30), высокий **уровень холестерина** (выше 6,2 ммоль/л), высокий атеросклеротический индекс, высокий уровень сахара и мочевой кислоты в крови;
- хронические заболевания внутренних органов после инфекций;
- после операции, опухоли;
- дегенеративные изменения центральных суставов и позвоночника;
- возраст старше 40 лет для мужчин и 50 для женщин при малоподвижном образе жизни и низкой физической активности.

Естественно, что при наличии вышеприведенных рисков, необходима предварительная консультация с лечащим врачом.

### **Для всестороннего положительного эффекта физической активности на здоровье необходимо выполнять определенные условия:**

1. Выберите с учетом вашего возраста, состояния здоровья и физического состояния основной вид аэробной физической активности, в течение которого происходит оксигенизация крови (насыщение кислородом).
2. Определите оптимальную нагрузку, аэробную оптимальную длину маршрута для тренировки и еженедельную частоту тренировок в соответствии с вашим состоянием здоровья, возрастом и физическим состоянием.
3. Выберите правильную стратегию увеличения нагрузки.
4. Делайте программу тренировок универсальной – выполняйте компенсационные и восстановительные упражнения, которые снижают одностороннюю нагрузку на организм и повышают общую сопротивляемость организма.
5. Сделайте физические упражнения частью вашего стиля жизни, который приносит вам радость и улучшает ваше психическое и физическое состояние.