

симального возрастного пульса, а продолжительность времени восстановления должна быть не более 10 минут.

**Формула расчета пульса
при умеренной физической
активности:**

$$(220 - \text{возраст в годах}) \times 0,5 - 0,7$$

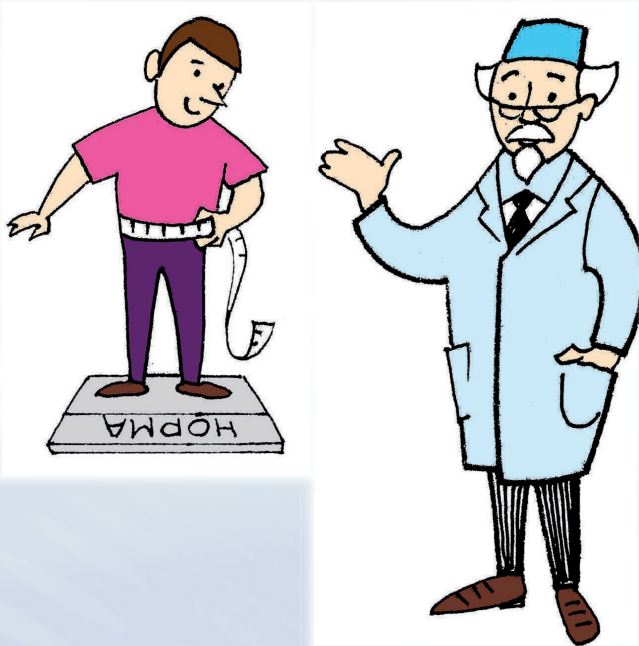
**ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ
ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?**

- Регулярные физические нагрузки снижают риск развития и облегчают течение сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии, снижается масса тела.
- Снижается риск развития сахарного диабета.
- Снижается потеря костной ткани (защита от остеопороза).
- Улучшается психологическая тренированность (повышается настроение, уходит стресс и усталость).

На заметку!

Если у человека с заболеванием сердца нет противопоказаний к тренировкам, он может постепенно повышать свою двигательную активность под присмотром врача.

Именно врач должен одобрить вид, частоту, длительность и уровень интенсивности тренировок, которые будут соответствовать физическим способностям и не нанесут вреда лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями.



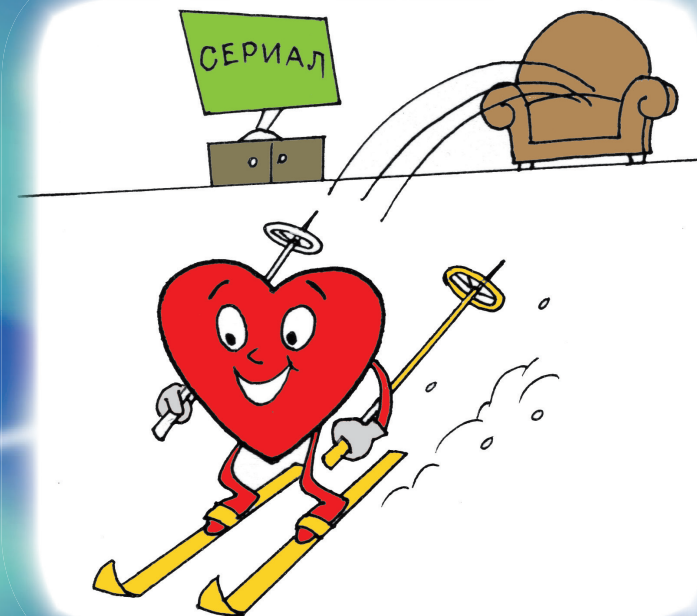
Консультации при нарушении обмена веществ и связанным с ним ожирением, способами коррекции массы тела можно получить в центрах здоровья, кабинетах/отделениях медицинской профилактики поликлиник по месту жительства.

Издано в соответствии Плана мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036,
Воронежская область,
г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 213-238. Рис. Е.В. Шориной. Тираж: 200 000 экз.
Отпечатано 26.11.2018. Распространяется бесплатно.



СПБ ГКУЗ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

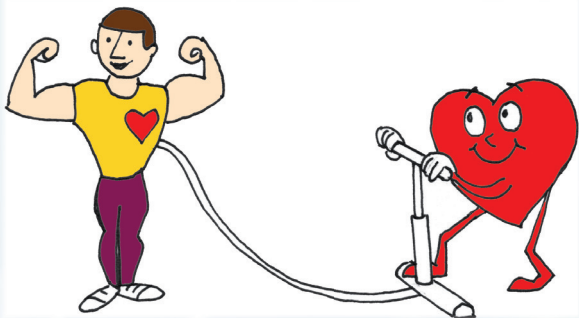


СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРА

**(Физическая активность
укрепляет сосуды и сердце)**

2018 г.
www.gcmp.ru

12+

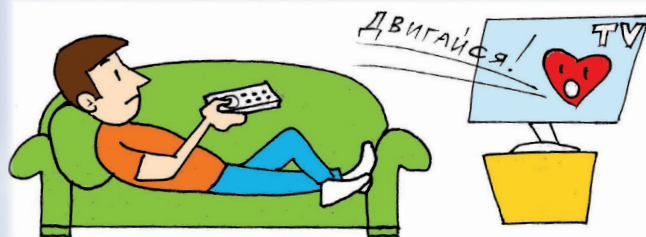


Каждый день более 600 скелетных мышц должны пройти процедуру «умывания» кровью для освобождения от продуктов обмена веществ и получения новых порций кислорода, воды и всех жизненно важных веществ. Движение крови по сосудам обеспечивает главная «царственная» (по выражению древних) мышца – сердце, у которой имеется более 600 «помощников».

Человек должен помогать своему сердцу работой всех скелетных мышц.

Беречь сердце – совсем не значит избегать всякой нагрузки. Наоборот, беречь сердце – это значит разумно тренировать его на преодоление препятствий.

Работа сердца и кровеносных сосудов в условиях гипокинезии (недостаточное количество движений) оборачивается уменьше-



нием его насосной функции, сокращением диаметра магистральных артерий и снижением числа функционирующих капилляров. Возникает кислородное голодание в различных участках организма, в т. ч. железах внутренней секреции, снижая эффективность регуляции. Распространенный сегодня тип сердца, работающий с малой нагрузкой, получил в медицине название «цивилизованное сердце».

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития болезней сердечно-сосудистой системы:

- Значительно повышается чувствительность к нервно-эмоциональным перегрузкам – мышца сердца, не получая необходимой физической нагрузки, постепенно теряет способность быстро реагировать на них.
- Нарушается обмен веществ, приводящий к общему атеросклерозу и, как следствие этого, – к гипертонической болезни, инфаркту и инсульту.



Для получения пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью 30 минут в день 5 дней в неделю или более:

- быстрая ходьба;
- плавание;
- езда на велосипеде по ровной поверхности;
- танцы.

Помните, что необходимо контролировать интенсивность нагрузки по пульсу, который на высоте нагрузки не должен превышать 55–70 % от мак-