

Будьте активны, чтобы оставаться здоровым

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Постоянная физическая активность в течение недели — это одна из лучших мер в рамках заботы о своем здоровье. Меньше сидеть и вести активный образ жизни полезно и сейчас, и в долгосрочной перспективе.

Взрослым еженедельно необходимо как **минимум 150 минут умеренной физической активности** и **2 дня занятий для укрепления мышц**. Вы можете распределить свои физические упражнения в течение недели. Попробуйте заниматься по 30 минут в течение 5 дней в неделю. Или по 10 минут после обеда и по 10 после ужина ежедневно. Учитывается каждая минута и каждый шаг!



Положительный эффект сразу

- Улучшение сна
- Уменьшение тревожности
- Снижение артериального давления



Польза в долговременной перспективе

- Здоровый вес и замедление темпов его увеличения
- Укрепление здоровья костей
- Снижение риска развития депрессии и деменции
- Снижение риска сердечных заболеваний, инсульта и диабета 2 типа
- Снижение риска развития рака
- Снижение риска падений, улучшение чувства равновесия и координации

4 основных типа упражнений

Ведите активный повседневный образ жизни, чтобы продолжать заниматься тем, что для вас наиболее важно. Выполняйте все 4 типа физических упражнений, чтобы добиться максимального положительного эффекта.

Выносливость

- Помогает поддерживать здоровье сердца и легких
- Аэробные тренировки, которые повышают интенсивность дыхания и ускоряют сердцебиение
- Кардионагрузка является распространенным типом тренировок на выносливость
- Попробуйте подниматься по лестницам пешком или танцевать



Гибкость

- Улучшает баланс и укрепляет здоровье суставов
- Попробуйте упражнения на растяжку, йогу или тайцзи



Силовые тренировки

- Накачивают мышцы и укрепляют кости
- Используйте утяжелители, эспандеры или веса тела
- Попробуйте поднимать продукты питания или носить внуков на руках

Баланс

- Предотвращает падения и травмы
- Совет: используйте стену или стул в качестве опоры



Проконсультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг* (PCP) о полезных для вас видах активности. Или **найдите местный фитнес-класс** для тренировок очно или через Интернет.

** Основной поставщик медицинских услуг (PCP) — это врач, практикующая медсестра, ассистент врача, которые несут ответственность за ваше медицинское обслуживание*

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Физические нагрузки для разных возрастных групп

Дети дошкольного возраста (3–5 лет)

- Ежедневная физическая активность в течение всего дня

Дети и подростки (6–17 лет)



- Не менее 1 часа ежедневных кардиотренировок с нагрузкой от умеренной до интенсивной
- Не реже 3 дней в неделю:
 - Энергичная кардиотренировка, например, бег или футбол
 - Физическая активность для укрепления мышц, например, отжимания или преодоление подъемов
 - Упражнения для укрепления костей, например, прыжки на скакалке или гимнастика

Взрослые (18–64 года)

- Не менее 150 минут умеренной кардионагрузки в неделю, например, быстрая ходьба
- Не менее 2 дней в неделю занятий на укрепление мышц

Пожилые граждане (65+)



- Не менее 150 минут умеренной кардионагрузки в неделю, например, быстрая ходьба
- Не менее 2 дней в неделю занятий на укрепление мышц
- Действия для тренировки равновесия, например, стояние на одной ноге или тайцзы

Взрослые с хроническими заболеваниями и инвалидностью

- Не менее 150 минут умеренной кардионагрузки в неделю, например, быстрая ходьба
- Не менее 2 дней в неделю занятий на укрепление мышц

Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде

- Не менее 150 минут умеренной кардионагрузки в неделю, например, быстрая ходьба



Физические упражнения полезны для здоровья в любом возрасте. Ознакомьтесь с более подробной информацией в **Рекомендациях по физической активности для американцев**.

Небольшой объем активности лучше, чем ее полное отсутствие, даже если вы не можете соблюсти рекомендации. Прислушивайтесь к своему телу и тренируйтесь в том темпе, который подходит для вас. Проконсультируйтесь со своим РСР или специалистом по физической активности о типах и объеме подходящих для вас занятий, исходя из ваших возможностей.



Вы также можете позвонить на Сестринскую консультативную линию, которая работает круглосуточно и без выходных (24/7) по номеру **1(877) 977-3397**. Или поговорите с врачом по телефону или по видеосвязи **Teladoc**®.



Для получения дополнительной информации о физической активности для взрослых с хроническими заболеваниями и инвалидностью обратитесь в **CDC**.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Примеры физической активности

Старайтесь еженедельно обеспечивать себе умеренные или интенсивные аэробные нагрузки. Вы также можете попробовать сочетание обоих видов тренировок. Универсальное правило заключается в том, что 1 минута интенсивной физической активности соответствует примерно 2 минутам умеренной активности.

Умеренная физическая нагрузка — это движение с такой интенсивностью, при которой увеличивается частота пульса, и организм потеет. Один из способов, позволяющий понять, является ли физическая нагрузка умеренной, это возможность говорить, но не петь во время занятия. Вот несколько примеров:

- **Пройти** 2 мили пешком за 30 минут (15 минут на милю)
- **Занятие аквааэробикой** в течение 30 минут
- **Работы в саду** в течение 30–45 минут
- **Пройти** 1,5 мили с прогулочной коляской за 30 минут
- **Мытье автомобиля** в течение 45–60 минут
- **Ходьба по лестнице** в течение 15 минут
- **Уборка снега** в течение 15 минут
- **Самостоятельное передвижение в кресле-коляске** в течение 30–40 минут



Энергичные усилия — это нагрузка, при которой у вас существенно повышается частота ваших сердечных сокращений. Возможно затрудненное или учащенное дыхание. Можно сказать, что вы прикладываете энергичные усилия, если вы можете сказать только несколько слов, не останавливаясь, чтобы перевести дыхание. Вот несколько примеров:

- **Проехать** 5 миль на велосипеде за 30 минут
- **Плавание** в течение 20 минут
- **Прыжки на скакалке** в течение 15 минут
- **Игра в баскетбол** в течение 30 минут
- **Игра в футбол** в течение 45 минут
- **Занятие аквааэробикой** в течение 30 минут
- **Бег на** 1,5 мили за 15 минут (10 минут на милю)





Примеры активности в течение недели

Больше двигаться и меньше сидеть очень полезно для всех людей, независимо от вашего возраста, пола, расы, этнической принадлежности или уровня физической формы в настоящее время. Попробуйте реализовать некоторые из предложений в течение недели.

Пример 1. Умеренная нагрузка

- Умеренная кардиотренировка, например, быстрая ходьба в течение 150 минут в неделю и
- 2 или более дней физических упражнений, укрепляющих мышцы.

Пример 2. Интенсивная нагрузка

- Интенсивная кардиотренировка, например, бег или езда на велосипеде в течение 75 минут в неделю и
- 2 или более дней физических упражнений, укрепляющих мышцы.

Пример 3. Смешанная нагрузка

- Сочетание умеренной и интенсивной кардиотренировки в течение 2 или более дней в неделю и
- 2 или более дней физических упражнений, укрепляющих мышцы.



Источники:



"How much physical activity do adults need?"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



"Exercise and Fitness"
National Heart, Lung, and Blood Institute | **nhlbi.nih.gov**



"Benefits of Physical Activity"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



"Physical Activity Guidelines for Americans"
health.gov



"Physical Activity Recommendations for Different Age Groups"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov