

ПОЛЗИ ЗА ЗДРАВЕТО ОТ РЕДОВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

- Намалява индивидуалния риск от коронарно заболяване и мозъчен инсулт почти два пъти.
- Намалява повишеното артериално налягане.
- Подобрява калорийния баланс на организма и съдейства за намаляване на теглото чрез увеличаване на енергийните разходи, като по този начин предотвратява затлъстяването.
- Намалява серумните нива на глюкозата и увеличава глюкозния толеранс, като по този начин намалява риска от развитие на захарен диабет тип 2.
- Намалява загубата на костно вещество, като по този начин се постига профилактика на остеопорозата.
- Подобрява психическата кондиция, купирайки стреса и умората.
- Повишава производителността на труда, като прави ежедневната работа по-лека и приятна.



ЖИВОТЪТ ИЗИСКВА ДВИЖЕНИЕ!



«Физическа активност» - всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до разход на енергия, превишаващ, този в покой.

«Упражнение» - планирано, структурирано и повтарящо се движение на тялото, извършвано а подобряване или поддържане на един или повече компоненти на физическата форма.

«Обездвиженост» - тип индивидуално поведение, при което извън времето за сън, индивидът прекарва по-голямата част от деня в седнало или легнало положение като извършва някои краткотрайни движения (ставане, сядане, обръщане, суетене).

ПРЕПОРЪКИ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА НАСЕЛЕНИЕТО



ДВИЖЕНИЕТО-ИЗВОР НА ЗДРАВЕ И ЖИЗНЕНОСТ

ИЗДАВА:
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

Препоръчителна физическа активност за деца и юноши на 5-17 години:

- Ежедневна физическа активност с умерена до висока интензивност **най-малко 60 минути дневно.**
- Физическата активност с продължителност по-голяма от 60 минути дневно носи допълнителни ползи за здравето.
- Физическата активност с висока интензивност и упражненията за издръжливост се препоръчват най-малко три пъти седмично.
- Физическата активност за децата и юношите включва игри, състезания, спорт, разходки и придвижване пеша, часове по физическо възпитание в училище, активен отход и физически занимания със семейството.

Препоръчителна физическа активност за хора на 18-64 г. и здрави хора над 65 г:

- Умерена физическа активност **не по-малко от 150 минути седмично**, интензивна физическа активност - **не по-малко от 75 минути седмично.**
- Всяка серия от упражненията следва да бъде с продължителност **не по-малко от 10 минути.**
- Увеличаването на физическата активност с умерена интензивност до 300 минути седмично, или на тази с висока интензивност до 150 минути седмично води до повишаване на здравния ефект.
- Физическата активност за мускулна сила и издръжливост трябва да се практикува **от 2 до 3 пъти седмично.**
- Честотата и интензивността на натоварванията трябва да бъдат съобразени с тренираността на индивида, като нарастват постепенно с 10% на седмица.



Препоръчителна физическа активност за хора над 65 години с увреждания и заболявания:

- Лицата от тази възрастова група с ограничена подвижност трябва да включат упражнения за подобряване на равновесието и координацията на движенията, както и такива за подобряване на стойката **през 3 и повече дни седмично.**
- При наличие на хронични заболявания е необходимо прилагане на индивидуална програма за физическа активност, съобразена с възможностите им.

