

5 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРИ БЕГЕ ЗИМОЙ

Опускающийся столбик термометра не должен быть преградой для поддержания вашего спортивного режима. Опытные спортсмены быстро адаптируются к изменениям погоды, а вот многих любителей пугает перспектива, например, бегать зимой на свежем воздухе.



Правильная экипировка

Нижний слой – влагоотводящий.

Средний слой – изоляционный, который будет «брать на себя» влагу из первого слоя и немного утеплять вас.

Самый верхний слой вас будет защищать от ветра, снега, дождя и холода.



Разминка

В холодную погоду особенно важно, чтобы ваши мышцы и суставы были подготовлены к предстоящей нагрузке.

Поэтому разминка обязательна и лучше всего проводить её в помещении.



Дыхание

Старайтесь всегда придерживаться одного темпа, при котором вам будет комфортно вдыхать холодный воздух через нос или немного приоткрытый рот (в таком случае рекомендуется кончик языка прижимать к небу). Выдыхать рекомендуется через рот, чтобы полностью очистить легкие от углекислого газа.



Пuls

При беге на морозе ниже -20°C , как и на жаре, пульс будет увеличиваться на 5-15 ударов от нормы.

Также стоит учитывать, что если вы бежите по снегу, то значение пульса еще немного возрастет из-за дополнительной нагрузки.



Техника бега

Спри передвижении по снегу вам придется прилагать больше усилий, чтобы ставить стопы ровно. Также будьте готовы, что при рыхлом снеге вам придется немного выше поднимать колени.




ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

(в возрасте 5-17 лет)




Физическая активность детей и подростков благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: состоянии физического здоровья (кардиореспираторный и мышечный тонус), состоянии кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность), состоянии костной системы, развитии когнитивных способностей (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности), состоянии психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии); и снижению степени ожирения.

Не менее




60

МИНУТ в день



следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



В связи с этим рекомендуется следующее.

> **Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

> **Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не реже



3

ДНЕЙ в неделю



следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

- небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие;
- если дети и подростки не соблюдают эти рекомендации, небольшая физическая активность пойдет на пользу их здоровью;
- детям и подросткам следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность;
- важно предоставить всем детям и подросткам безопасные и равные возможности, а также поощрять их к участию в различных занятиях физически активной деятельностью, которые доставляли бы удовольствие, были бы разнообразными и соответствовали бы их возрасту и способностям.



Особо малоподвижный образ жизни детей и подростков ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению степени ожирения; ухудшению состояния кардиометаболического здоровья, физического здоровья и эмоционального/социально ориентированного поведения; а также сокращению продолжительности сна.

В связи с этим рекомендуется следующее.

> **Детям и подросткам следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.**

Настоятельная рекомендация, низкая степень достоверности данных

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



ВЗРОСЛЫЕ

(в возрасте 18-64 лет)



Физическая активность взрослых благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций², диабетом 2-го типа, улучшается психическое здоровье (снижаются симптомы тревоги и депрессии); улучшаются когнитивное здоровье и сон; также может снижаться степень ожирения.

В связи с этим рекомендуется следующее.

➤ **Всем взрослым следует регулярно заниматься физически активной деятельностью.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

➤ **Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже



2
дней в
неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



➤ **Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



² К раку отдельных локализаций относятся рак мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома пищевода, рак желудка и почек.



Взрослые могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или заниматься более 150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Условная рекомендация, средняя степень достоверности данных

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

- небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие;
- если взрослые не соблюдают эти рекомендации, небольшая физическая активность пойдет на пользу их здоровью;
- взрослым следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность.

Особо малоподвижный образ жизни взрослых ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению смертности от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также повышению распространенности сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

В связи с этим рекомендуется следующее.

Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) вместо проведения времени в малоподвижном состоянии также приносят пользу для здоровья.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

