

НАЧНИ СВОЕ ДВИЖЕНИЕ

PRO

1.0

РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ

АКТИВНОСТЬ





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

-ЭТО МОЩНЕЙШИЙ
ГЕНЕРАТОР ЗДОРОВЬЯ,
РАБОТА КОТОРОГО
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ
ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ И ВОЛИ!

НАЧНИТЕ

УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

И СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!

САМОЕ ПРОСТОЕ
И ДОСТУПНОЕ, ЧТО ВЫ
МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
-ЭТО ПРОСТО
НАЧАТЬ!



ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ
ФИЗИЧЕСКОЕ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ
И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

НА 50 % ЗАВИСЯТ
ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ



*по данным Всемирной организации
здравоохранения

ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ

ЛЕСТНИЦЕ

И ЭТО ПРИНЕСЕТ
ВАМ ПОЛЬЗУ





НЕДОСТАТОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



или гиподинамия оказывает значительное влияние на организм человека. До XX века люди закрывали потребность в движении, выполняя повседневные дела. В современном обществе жизнь кардинально изменилась и даже те профессии, которые традиционно ассоциировались с работой руками, перестают быть таковыми. Это связано с урбанизацией, механизацией и автоматизацией трудовой деятельности и повседневной жизни (робот-пылесос, умный дом), увеличением роли в современном обществе средств коммуникаций. Это привело к гиподинамии и некоторым проблемам со здоровьем.

ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,
ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ:

не менее
150-300
минут
в неделю

физической нагрузке
средней интенсивности
(примерно 1 час в день)

или
75 - 150
минут
в неделю

нагрузке
высокой интенсивности
(примерно 25 минут в день)

В РАСЧЕТ ИДЕТ ЛЮБАЯ АКТИВНОСТЬ - ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА,
ДОРОГА НА РАБОТУ, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЛИ ПРОГУЛКИ. (ХОДЬБА, ЕЗДА НА
ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ САМОКАТЕ)

РЕКОМЕНДАЦИИ

ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

60 МИН. В ДЕНЬ
УДЕЛЯТЬ НАГРУЗКЕ
СРЕДНЕЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ
ИЛИ 25 МИН.

В ДЕНЬ
НАГРУЗКИ
ВЫСОКОЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ

ОГРАНИЧИТЬ

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ
ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА



2-3 раза в
неделю

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ
НА РАСТЯЖКУ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ



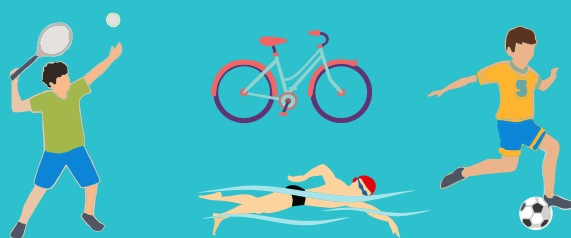
3-5 раз в неделю

**АЭРОБНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

ВЕЛОСИПЕД
ХОДЬБА БЫСТРЫМ
ШАГОМ
ПЛАВАНИЕ
БЕГ
КОНЬКИ

**ИГРОВЫЕ
ВИДЫ СПОРТА:**

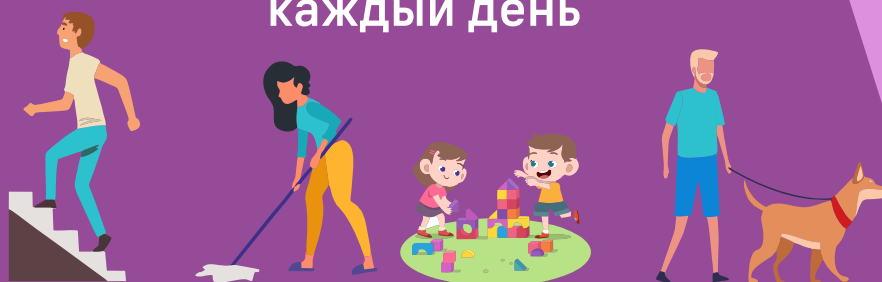
ВОЛЕЙБОЛ
БАСКЕТБОЛ
ФУТБОЛ
ТЕНИС



каждый день

ХОДЬБА
ПО ЛЕСТНИЦЕ
ХОДЬБА
ДО РАБОТЫ,
УЧЕБЫ

РАБОТА
ПО ДОМУ
ПРОГУЛКА
С СОБАКОЙ
РАБОТА
В САДУ
ИГРЫ
С ДЕТЬМИ



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЗНАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРОЙДИТЕ КРАТКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПРОСНИК

Короткий международный опросник для определения физической активности
International Questionnaire on Physical Activity — IPAQ

ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ

УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗА ПОСЛЕДнюю НЕДЕЛЮ, ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИЦ С ГИПОДИНАМИЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ

ДАЙТЕ ОТВЕТ НА КАЖДЫЙ ИЗ 7 ВОПРОСОВ

	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	___ дней	= число дней
2	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин 10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин 1ч и более	0 1 3 5 7
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	___ дней	= число дней
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
5	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	___ дней	= число дней
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
7	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 ч и более 7-8 ч 6-7 ч 5-6 ч 4-5 ч 3-4 ч 3-1 ч менее 1 ч	0 1 2 3 4 5 6 7

Под интенсивной ФН понимается нагрузка более 10 мин, приводящая к повышению пульса на 20% и более (плавание, бег, шейпинг и т.д.).

На основе подсчета суммы баллов определяется наличие признаков гиподинамии. Показатели меньше указанных сумм баллов указывают на наличие гиподинамии

Возраст, лет	Сумма баллов
18-39 лет	<21
40-65 лет	<14
>65 лет	<7

ПОВЫШАЕМ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ НА РАБОТЕ

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



ЭФФЕКТИВНЫЙ ПЕРЕРЫВ

НА УЛИЦЕ ПРЕКРАСНАЯ ПОГОДА, А ВПЕРЕДИ ЕЩЕ ПОЛОВИНА РАБОЧЕГО ДНЯ?! КОРОТКАЯ ПРОГУЛКА ПОСЛЕ ОБЕДЕННОГО ПЕРЕРЫВА СТАНЕТ ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ.



ПОЛЕЗНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

ВКЛЮЧАЕТЕСЬ В РАБОТУ ТАК, ЧТО ТОЛЬКО БЛИЖЕ К ОБЕДУ ОБ ЭТОМ НАПОМИНАЕТ ЗАТЕКАШАЯ НОГА!? НЕКОТОРЫЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ ПОЗВОЛЯЮТ УСТАНОВИТЬ НАПОМИНАНИЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЗАСИДЕЛИСЬ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ФУНКЦИЮ ИЛИ ПРОСТО СТАВЬТЕ НАПОМИНАНИЕ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 50–60 МИНУТ. ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА ПРОЙДИТЕСЬ ДО КУЛЕРА С ВОДОЙ, ПОСМОТРИТЕ В ОКНО ИЛИ СДЕЛАЙТЕ НЕБОЛЬШУЮ РАЗМИНКУ ПРЯМО НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.



ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА

ВЫ ЖДЕТЕ ЗВОНКА И УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО РЕШЕНИЕ ВОПРОСА ЗАЙМЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ?!? ВСТАНЬТЕ С РАБОЧЕГО МЕСТА И ПРОГУЛЯЙТЕСЬ ПО КАБИНЕТУ ИЛИ КОРИДОРУ



ОТКАЗ ОТ ЛИФТА

ВАШ ОТЧЕТ ИЛИ ВАЖНЫЙ ДОКУМЕНТ ЖДЕТ КОЛЛЕГА?! ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛИФТА И ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЛЕСТНИЦЕ, И ВЫ СОЖЕТЕ ВДВОЕ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ, ЧЕМ ПРИ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБЕ



ДЕЛОВАЯ ПРОГУЛКА

НАМЕЧАЕТСЯ ДЕЛОВАЯ ВСТРЕЧА ИЛИ СОВЕЩАНИЕ С ПАРТНЕРАМИ? ВЫ И ВАШИ КОЛЛЕГИ МОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ СОБРАНИЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛА. ПРОГУЛКА ПО ПАРКУ ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ, А СМЕНА ОБСТАНОВКИ ПОЗВОЛИТ ПОСМОТРЕТЬ НА РУТИННЫЕ ВОПРОСЫ ПОД НОВЫМ УГЛОМ



ПРОДУКТИВНОЕ УТРО

ХОДИТЕ НА РАБОТУ И С РАБОТЫ ПЕШКОМ. ПОПРОБУЙТЕ ВЫБИРАТЬ НОВЫЕ СЛОЖНЫЕ МАРШРУТЫ, ПО КОТОРЫМ ВЫ НЕ ХОДИЛИ РАНЬШЕ, ЧТОБЫ ПРОГУЛКИ СТАЛИ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫМИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ



ХОДЬБА – ЛУЧШИЙ ДРУГ

ВЫ НЕ ЛЮБИТЕЛЬ ОПАЗДЫВАТЬ И ЧАСТО ПРИХОДИТЕ РАНЬШЕ КОЛЛЕГ?! ВЫХОДИТЕ ЗА ОДНУ ОСТАНОВКУ ДО РАБОТЫ ИЛИ ПОСЛЕ ПРОЙДИТЕ ПАРУ ОСТАНОВОК ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРАНСПОРТОМ. НЕ БОЙТЕСЬ ПАРКОВАТЬ МАШИНУ НА 100 МЕТРОВ ДАЛЬШЕ. ТАК ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПРЕКРАСНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОГУЛЯТЬСЯ И ЭКОНОМИТЕ ВРЕМЯ НА ВЫИСКАИВАНИЕ ПАРКОВОЧНОГО МЕСТА. ХОДЬБА — ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ, ПОМНИТЕ?



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ДОЛГО ВКЛЮЧАЕШЬСЯ В РАБОТУ И БЛИЖЕ К ОБЕДУ ЧУВСТВУЕШЬ НАРАСТАЮЩЕЕ УТОМЛЕНИЕ?! СПРАВИТСЯ ПОМОЖЕТ ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ОНА ПРИБАВИТ БОДРОСТИ И СДЕЛАЕТ РАБОТУ ПРОДУКТИВНОЙ. ТРЕКЕР ПОМОЖЕТ СОБЛЮДАТЬ РЕГУЛЯРНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

PH

BT

CP

4T

PT

СБ

BC



ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1 УПРАЖНЕНИЕ

ВЫПОЛНЯТЬ 1 МИНУТУ



И.П. (ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ) -
ОСНОВНАЯ СТОЙКА,
ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНА.

2 УПРАЖНЕНИЕ

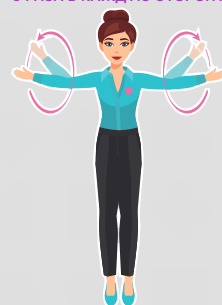
3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ



И.П. - ОСНОВНАЯ СТОЙКА.
1 - 4 - КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ
СУСТАВАХ ВПЕРЕД. 5 - 8 - ТАКЖЕ НАЗАД.

3 УПРАЖНЕНИЕ

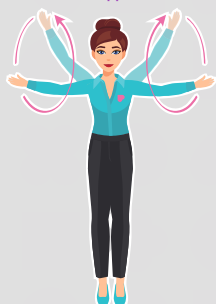
3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ



И.П. - ОСНОВНАЯ СТОЙКА.
1 - 4 - КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ЛОКТЕВЫХ
СУСТАВАХ ВПЕРЕД. 5 - 8 - ТАКЖЕ НАЗАД.

4 УПРАЖНЕНИЕ

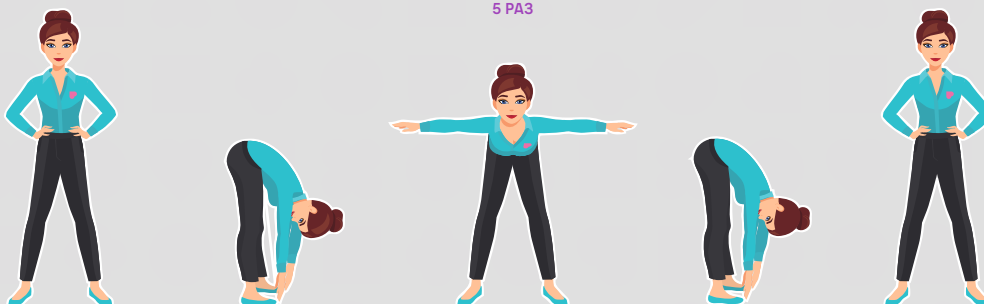
3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ



И.П. - ОСНОВНАЯ СТОЙКА.
1 - 4 - КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ПЛЕЧЕВЫХ
СУСТАВАХ ВПЕРЕД. 5 - 8 - ТАКЖЕ НАЗАД.

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. - ШИРОКАЯ СТОЙКА. 1 - НАКЛОН К ЛЕВОЙ НОГЕ. 2 - НАКЛОН ВПЕРЕД. 3 - НАКЛОН К ПРАВОЙ НОГЕ. 4 - И.П.

6 УПРАЖНЕНИЕ

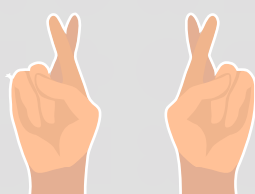
5 РАЗ



И. П. - ШИРОКАЯ СТОЙКА, РУКИ НА ПОЯС. 1 - ВЫПАД ВПРАВО. 2 - И.П. 3 - ВЫПАД ВЛЕВО. 4 - И.П.

7 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



И. П. - СТОЯ ИЛИ СИДЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
СОЕДИНЯЕМ 2 ПАЛЬЦА - «УКАЗАТЕЛЬНЫЙ»
И «СРЕДНИЙ» «КРЕСТ-НАКРЕСТ». МЕНЯЕМ ПОЛОЖЕНИЕ.

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. - СТОЯ ИЛИ СИДЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
1 - 2 - РАЗВЕСТИ РУКИ В СТОРОНЫ, ЛАДОНЬЯМИ ВПЕРЕД - МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ НОСОМ.
3 - 4 - ОБНЯТЬ СЕБЯ ЗА ПЛЕЧИ - МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ РТОМ.

ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



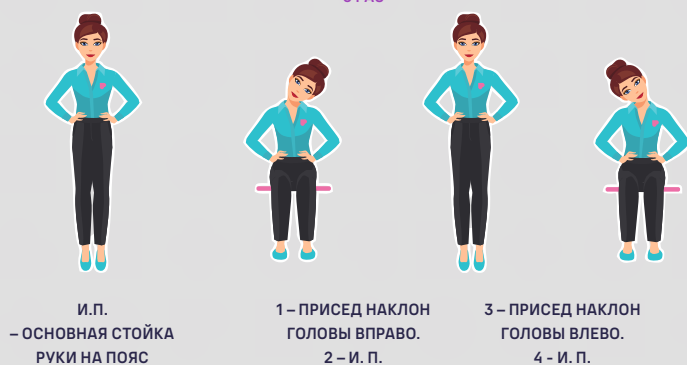
2 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



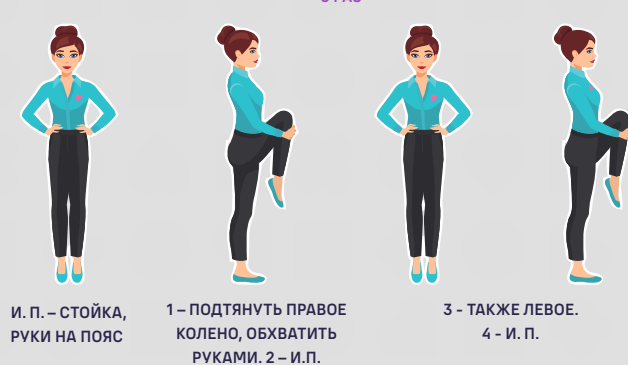
3 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



4 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



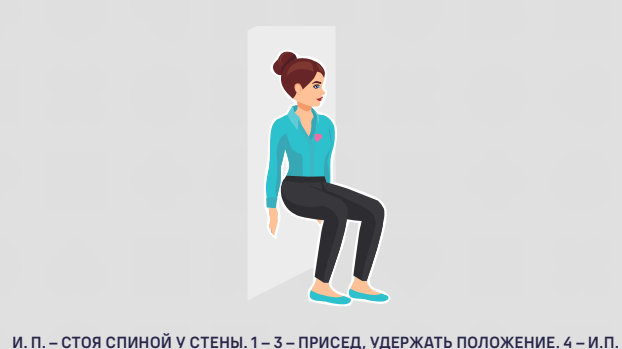
5 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



6 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



7 УПРАЖНЕНИЕ

4 РАЗА



И. П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ
10 РАЗ ВПЕРЕД, 10 РАЗ НАЗАД

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И. П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ
В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ
1 – 4 – МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ

5 – 6 – ЗАДЕРЖАТЬ
ДЫХАНИЕ

7 – 8 – ДЛИННЫЙ
ВЫДОХ

ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



И.П.
(ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ)
– ОСНОВНАЯ СТОЙКА
РУКИ НА ПОЯС

1 – 3 – ПОДНЯТЬСЯ
НА НОСКИ

4 – И.П.

2 УПРАЖНЕНИЕ

3 раза в каждую сторону



И.П. – СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ
В ЗАМОК СПЕРЕДИ

1 – РУКИ ВПРАВО

2 – РУКИ ВВЕРХ

3 – РУКИ ВЛЕВО
4 – И.П.

3 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА НОГИ
ВРОЗЬ, РУКИ В
ЗАМОК СПЕРЕДИ

1 – СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ,
РУКИ В ЗАМОК СПЕРЕДИ.
2 – И.П.

3 – ВЫПАД ЛЕВОЙ
ВПЕРЕД, ЗАМОК ВВЕРХ
4 – И.П.

4 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ
В ЗАМОК СПЕРЕДИ

1 – СТОЯ НА ПРАВОЙ,
ЛЕВАЯ СОГНУТА ВПЕРЕД,
РУКИ В СТОРОНЫ.
2 – И.П.

3 – СТОЯ НА ЛЕВОЙ,
ПРАВАЯ СОГНУТА ВПЕРЕД,
РУКИ В СТОРОНЫ.
4 – И.П.

5 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ

1 – НАКЛОН К ПРАВОЙ НОГЕ.
2 – И.П.

3 – НАКЛОН К ЛЕВОЙ НОГЕ.
4 – И.П.

6 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА
НОГИ ВРОЗЬ

1 – ПРИСЕД РУКИ ВПЕРЕД.
2 – И.П.

3 – ПРИСЕД РУКИ ВПЕРЕД.
4 – И.П.

7 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
СКРЕСТИТЬ КИСТИ, СОЕДИНИТЬ РУКИ В ЗАМОК,
РАСПРАВИТЬ РУКИ, ПОКАЗАТЬ ЛАДОНИ

8 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ
В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1 – 2 – ПРАВУЮ НОЗДРЮ ЗАКРЫТЬ
УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ ПРАВОЙ
РУКИ, ЛЕВОЙ ДЕЛАТЬ ТИХИЙ,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВДОХ

3 – 4 – КАК ТОЛЬКО ВДОХ ОКОНЧЕН, ОТКРЫТЬ
ПРАВУЮ НОЗДРЮ ДЕЛАТЬ
ТИХИЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ВЫДОХ
4 – 8 – ТАК ЖЕ ПРАВОЙ

ПОВЫШАЕМ



ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- 1** УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА. ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО, ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ, ЗАРЯДИТЬСЯ ПОЗИТИВОМ И НАСТРОИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ НА ПРОДУКТИВНУЮ РАБОТУ
- 2** ДОМАШНИЕ ДЕЛА СТАНУТ НАМНОГО ПРИЯТНЕЕ, ЕСЛИ ВКЛЮЧИТЬ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ И ПОЗВОЛИТЬ ТЕЛУ ДВИГАТЬСЯ И ТАНЦЕВАТЬ
- 3** ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДОСТАВОК И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОГУЛЯЙТЕСЬ ДО МАГАЗИНА. НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПРОЙТИ ПАРУ ОСТАНОВОК ДО НУЖНОГО МЕСТА
- 4** ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ ИЛИ ПОМОГАЙТЕ СОСЕДЯМ. ЧЕТВЕРОНОГИЙ ДРУГ БУДЕТ В ВОСТОРГЕ ОТ ТОГО, ЧТО ХОЗЯИН АКТИВНО ИГРАЕТ С НИМ, А НЕ ПРОСТО ЗАЛИПАЕТ В ТЕЛЕФОН, МЕЧТАЯ ВЕРНУТЬСЯ НА ДИВАН
- 5** ОБЗАВЕСТИСЬ ПРИВЫЧКОЙ ГУЛЯТЬ ПОСЛЕ УЖИНА. ОНА БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНОМУ ПИЩЕВАРЕНИЮ И БЛАГОТВОРНО ПОВЛИЯЕТ НА ВАШ СОН
- 6** ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ДЕТИ, ЗНАЧИТ, С ВАМИ РЯДОМ ПРОСТО НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ВЗРОСЛЫЙ И СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК УЧАСТВУЙТЕ В АКТИВНЫХ ИГРАХ СВОИХ ДЕТЕЙ ИЛИ ДЕТЕЙ ВАШИХ ДРУЗЕЙ

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОКАЗЫВАЕТ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, НО ЭТО МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ ЛЮБАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. ЗАДУМАЛИСЬ О ТРЕНИРОВКАХ? ПРОЙДИТЕ ОПРОС И УЗНАЙТЕ, ЧТО ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ

ЗАДУМАЛИСЬ, КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ?!





ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ

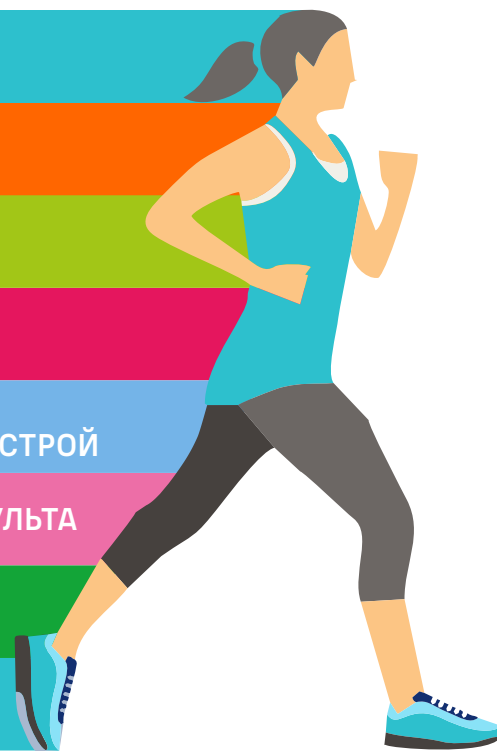
Согласно популярной теории, каждому человеку нужно проходить не меньше 10 тыс. шагов в день. Это около 5 – 8 км в зависимости от длины шага. Чтобы достичь заветной цифры, кто-то предпочитает прогулку в парк, а кто-то проходит необходимое расстояние на беговой дорожке.

Концепция «10 000 шагов в день» изначально стала популярна в Японии. В честь Олимпийских игр в Токио 1964 года одна из фирм выпустила шагомер под названием «Манпо-Кей», на японском языке «Ман» означает 10000, «По» означает шаги и «Кей» означает метр. Цифра оказалась всего лишь красивым названием, но шагомер обрёл такую популярность, что это число засело в голове у людей как необходимый минимум.

Среднестатистический житель России проходит от 3000 до 4000 шагов в день, то есть примерно от 2,5 до 3 км. Это низкая двигательная активность, которая характеризует сидячий образ жизни. Чтобы узнать, сколько ходите ежедневно вы, достаточно скачать на смартфон приложение для подсчёта шагов или отслеживать этот показатель на смарт часах, браслетах. Выбор их огромен. Если цифра окажется сильно меньше 10 000, не нужно сразу пытаться её достичь. Добавляйте 1000 дополнительных шагов в день каждые две недели – и заветной цифры вы достигнете без вреда для здоровья.

Добавлять движений в повседневную жизнь предлагаем начать с регулярной ходьбы. Ведь вам не нужно никакого специального оборудования, кроме удобной одежды и обуви. Для ходьбы не нужен абонемент в фитнес-центр. Даже дополнительное время не нужно! Ходить можно на работу и с работы, пока все стоят в пробках, дольше гулять с собакой, и ваш питомец будет только этому рад

- ▶ ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
- ▶ ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ
- ▶ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ▶ НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА
- ▶ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ
- ▶ ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА
- ▶ НОРМАЛИЗАЦИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА
- ▶ НОРМАЛИЗАЦИЯ АД



ПРИВЫЧКУ ПОМОЖЕТ ЗАКРЕПИТЬ ТРЕКЕР, ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАМЕРЯТЬ ПРОГРЕСС, А ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ ПРИНЕСЁТ УДОВОЛЬСТВИЕ И ДАСТ МОТИВАЦИЮ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС



НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО!



ТЫ СПРАВИШЬСЯ!



У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



ТЫ СПРАВИЛСЯ!





ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

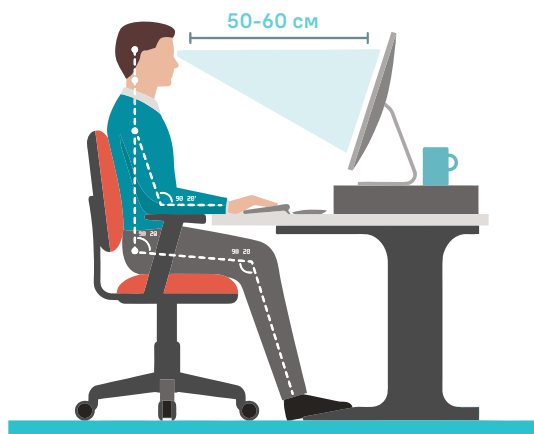
Зрительная система так же, как и опорно-двигательная страдает при длительной, однообразной работе. Глаза являются основным источником восприятия визуальной информации и практически целый день находятся в напряжении

**ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ
НЕОБХОДИМО КОМФОРТНОЕ РАССТОЯНИЕ ДО МОНИТОРА**



Оптимальное расстояние от монитора до глаз – 50-60 см

Освещение должно быть оптимальным, не сильно ярким и не тусклым



При работе за низким монитором или ноутбуком, лучше использовать подставку

Высота рабочего стола и стула должны соответствовать росту



ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ЧЕРЕЗ КАЖДЫЙ ЧАС ЗРИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛЕДУЕТ
 ДАВАТЬ ГЛАЗАМ ОТДЫХ НА 5-10 МИНУТ И ВЫПОЛНИТЬ
 СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ
 СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ И УКРЕПИТЬ ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ.
 ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРИВЫЧКИ УДОБНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
 ТРЕКЕР.

ПН

ВТ

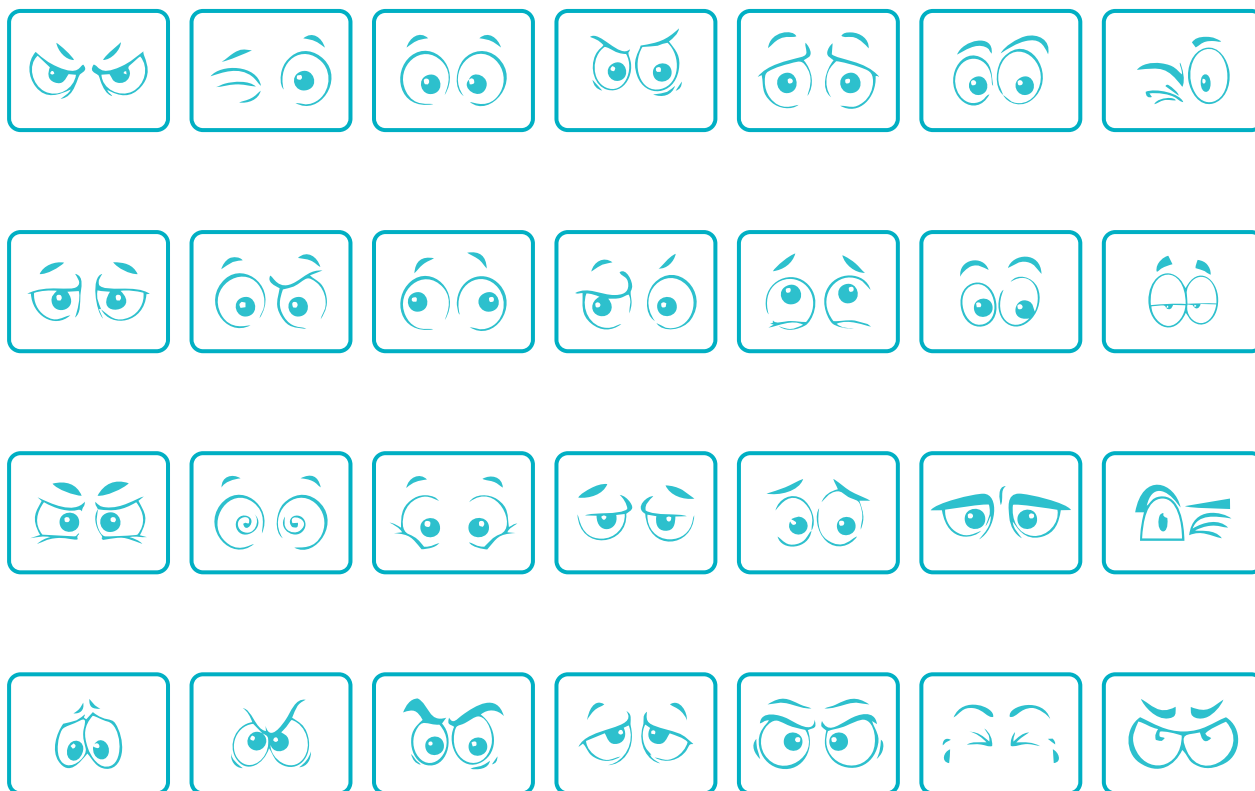
СР

ЧТ

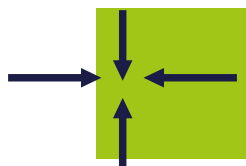
ПТ

СБ

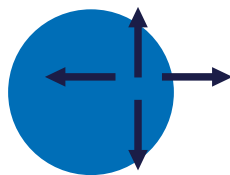
ВС



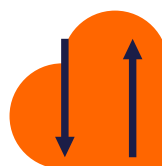
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зажмурить глаза



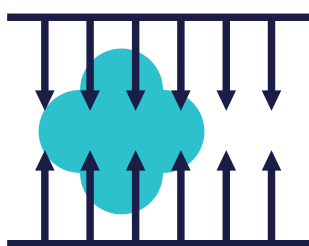
Широко
открыть глаза



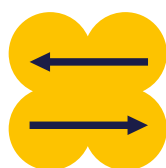
Движения глаз
вверх-вниз



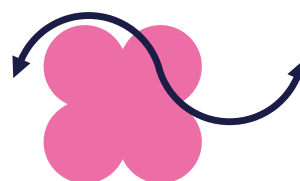
Круг глазами
- влево
- вправо



Частое
моргание



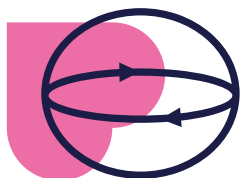
Движение глаз
влево-вправо



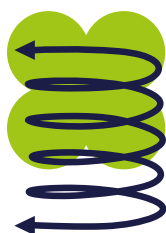
Движение глаз
по стрелке
- влево
- вправо



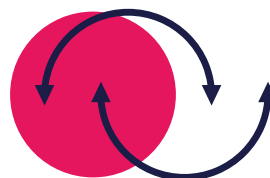
Движение глаз
по квадрату
- влево
- вправо



Движение глаз по кругу,
от кончика носа вдаль
- влево
- вправо



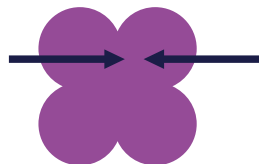
Движение глаз
по стрелке
- вверх
- вниз



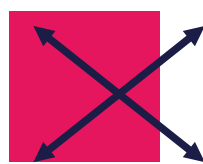
Движение глаз
по стрелке
- через низ
- через верх



Движение глаз
по стрелке
- вправо
- влево



Сведение глаз к носу



Движение глаз
по диагонали
- слева-направо
- справа-налево



Движение глаз
по спирали
- в центр
- из центра



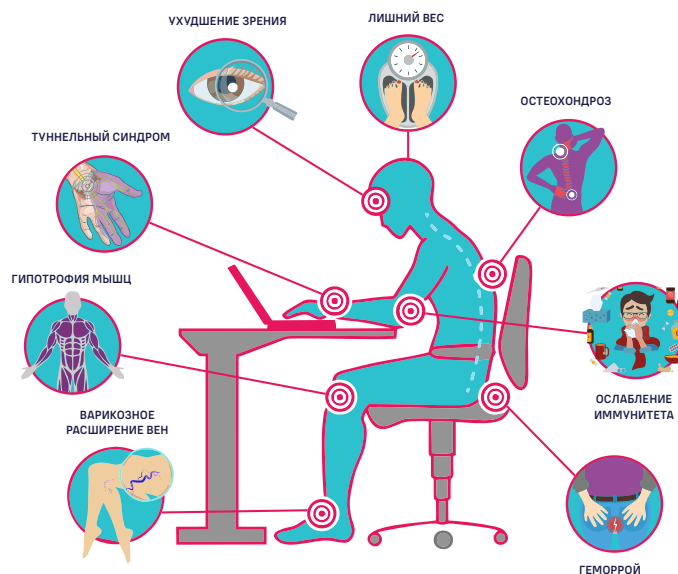
Движение глаз
по знаку
- горизонтально
- вертикально

В комплекс включают 6 – 8 упражнений
Упражнения выполняются 6 -10 раз

РАБОТА В ОФИСЕ С КОМФОРТОМ И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ?

В КОНЦЕ ДНЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ В ШЕЕ, ПЛЕЧАХ И СПИНЕ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ИЛИ СОСТОЯНИЕ ОБЩЕГО ДИСКОМФОРТА? ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭТО ПОМОЖЕТ ФИЗКУЛЬТПАУЗА – ЭТО НЕЗАМЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ЗАНИМАЮТ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ОНИ ПОМОГУТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ СТАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И ПРОДЛИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

СИМПТОМЫ ГИПОДИНАМИИ



ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Длительное нахождение в одной позе приводит к застою крови в нижних конечностях. На это оказывает влияние и тесная одежда, тугие ремни и пояса. Если регулярно делать перерыв не получается, то можно выполнить комплекс упражнений, не вставая из-за стола.

ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ПОВЫСЯТ ТОНУС ВЕН

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИДЯ НА СТУЛЕ. АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ. КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ 8-10 РАЗ.



ПОДНЯТЬСЯ НА НОСОЧКИ,
ВЫПОЛНИТЬ ПЕРЕКАТ НА ПЯТКИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
СТОПАМИ ВПРАВО, ВЛЕВО



ПООЧЕРЕДНОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ
НОГИ В КОЛЕНЕ



ПООЧЕРЕДНОЕ КАСАНИЕ
ПЯТКОЙ НОСКА ДРУГОЙ НОГИ



ПООЧЕРЕДНОЕ ПРИПОДНИМАНИЕ
КОЛЕНЕЙ



ПРИСЕД

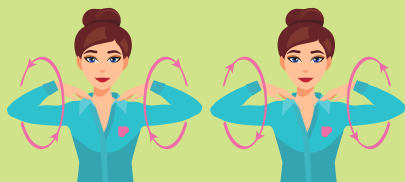


ПРОФИЛАКТИКА ГРУДНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

При длительной работе в положении сидя нагрузка на спину возрастает на 50–60%, снижается тонус мышечного корсета, поддерживающий позвоночник в вертикальном положении. Основной профилактикой является ежедневное выполнение простых упражнений, которые способствуют повышению объема движений в грудном отделе позвоночника, устранению мышечных спазмов и способствуют формированию правильной осанки, восстановлению физиологических изгибов позвоночника.

СДЕЛАЙ ПЕРЕРЫВ, ВЫПОЛНИ ГИМНАСТИКУ!

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6-8 РАЗ. АМПЛИТУДА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ



РУКИ К ПЛЕЧАМ. КРУГОВОЕ
ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД, НАЗАД



РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ. НАКЛОНИТЬ
ГОЛОВУ ВПЕРЕД, СОЕДИНИТЬ ЛОКТИ



РУКИ СЛОЖЕНЫ В «ЗАМОК»
ЗА ГОЛОВОЙ. ВЫПРЯМИТЬ
РУКИ, ПОТЯНУТЬ ВВЕРХ



РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ВЫПОЛНЯТЬ
ПОВОРОТЫ ВПРАВО И ВЛЕВО



РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ,
РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ, СОЕДИНИТЬ
РУКИ, ПОТЯНУТЬСЯ ВВЕРХ



РУКИ СЗАДИ В «ЗАМОК»,
ПЛЕЧИ РАСПРЯВИТЬ. ПРУЖИНАЩИЕ
ПОДЪЕМЫ РУК ВВЕРХ

ПРОФИЛАКТИКА ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Длительная работа за компьютером с минимальной двигательной активностью приводит к возникновению дискомфорта в области шеи и верхнего плечевого пояса. Это связано с постоянным наклоном головы к монитору компьютера, при котором нарушается питание мышц.

Улучшить кровообращение, подвижность позвоночника и укрепить мышцы шеи и спины помогут простые упражнения

6 РАЗ. АМПЛИТУДА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ



ВЫПОЛНИ МЕДЛЕННЫЕ НАКЛОНЫ
ГОЛОВЫ ВПЕРЕД И НАЗАД



ВЫПОЛНИ ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ
ВПРАВО И ВЛЕВО



ВЫПОЛНИ НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ
ВПРАВО И ВЛЕВО

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИЕ, ВЫПОЛНЯЮТСЯ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ. УДЕРЖИВАТЬ 10 СЕКУНД



УДЕРЖИВАЯ РУКИ НА ЛБУ, НАКЛОНЯТЬ
ГОЛОВУ ВПЕРЕД, ОКАЗЫВАЯ
СОПРОТИВЛЕНИЕ РУКЕ



УДЕРЖИВАЯ РУКУ СБОКУ ГОЛОВЫ,
НАКЛОНЯТЬ ГОЛОВУ В СТОРОНУ,
ОКАЗЫВАЯ СОПРОТИВЛЕНИЕ РУКЕ



РУКИ В «ЗАМОК» РАСПОЛОЖЕНЫ НА
ЗАТЫЛКЕ, НАКЛОНЯТЬ ГОЛОВУ НАЗАД,
ОКАЗЫВАЯ СОПРОТИВЛЕНИЕ РУКАМ



«ТУННЕЛЬНОГО» СИНДРОМА

Регулярная работа с компьютерной мышью вынуждает кисть пребывать долгое время в одном и том же положении, а пальцы рук выполняют очень мелкие движения, управляя курсором. При такой работе лучезапястный сустав зафиксирован, а мелкие мышцы пальцев, наоборот - работают. Это приводит к стойким расстройствам чувствительности в области и слабости мышц кисти. Для профилактики рекомендуется делать перерывы и выполнять гимнастику

1 ЖЕСТ



УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ
ПАЛЬЦЫ СМОТРЯТ ВВЕРХ,
ДРУГИЕ СЖАТЫ В КУЛАК

2 ЖЕСТ



СРЕДНИЙ И БЕЗЫМЯННЫЙ ПРИЖАТЫ
БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ, МИЗИНЕЦ И
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ СМОТРИТ ВВЕРХ

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ СНАЧАЛА НА ОДНОЙ РУКЕ,
ПОТОМ НА ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО И РАЗНОИМЕННО

1 ЖЕСТ



УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И СРЕДНИЙ
ПАЛЬЦЫ ВЫПРЯМЛЕННЫ,
ДРУГИЕ СЖАТЫ В КУЛАК

2 ЖЕСТ



БЕЗЫМЯННЫЙ И МИЗИНЕЦ
ВЫПРЯМЛЕННЫ, ДРУГИЕ
СЖАТЫ В КУЛАК

ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ СНАЧАЛА НА ОДНОЙ РУКЕ,
ПОТОМ НА ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО И РАЗНОИМЕННО

PRO АКТИВНОСТЬ^{1.0}

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

АВТОРЫ – СОСТАВИТЕЛИ:

Ю.Б. Власова

И.С. Андросова

К.В. Мудрая

program@budzdorovperm.ru

www.budzdorovperm.ru

