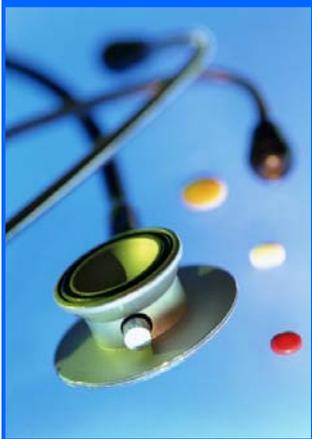


# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Для Лиц с Хроническими Заболеваниями

Практически все и в любом возрасте могут выполнять какие-либо упражнения или быть физически активными. Физические нагрузки не только допустимы, но также могут быть полезными даже при наличии хронических заболеваний, таких как заболевание сердца или диабет. Проконсультируйтесь со своим врачом если вы малоподвижны и страдаете **артритом, диабетом, заболеванием сердца, высоким артериальным давлением или другими хроническими заболеваниями**. Врач поможет подобрать оптимальный для вас режим (вид и объем) физических нагрузок.

### Аэробика (упражнения)



**Проконсультируйтесь с врачом при планировании физических нагрузок.**

Старайтесь выделять 1 час (60 минут) в неделю на занятия аэробикой **умеренной интенсивности**.

По возможности старайтесь довести продолжительность занятий **умеренной интенсивности** до 2 с половиной часов (150 минут) в неделю.

- ♦ Определите уровень своей активности в настоящее время и **постепенно увеличивайте нагрузку**.
- ♦ **Начните с ежедневных прогулок продолжительностью по несколько минут.**
- ♦ Увеличивайте продолжительность прогулок в течение 3–4 недель, **затем равномерно распределите их по дням недели.**
- ♦ "Наличие небольших нагрузок лучше чем их полное отсутствие".
- ♦ После того, как вы доведете продолжительность прогулок до одного часа в неделю, продолжительность каждой из них должна составлять не менее 10 минут.



# Рекомендуемые физические нагрузки для некоторых хронических заболеваний.

## Диабет

- ♦ Физические нагрузки могут помочь улучшить состояние вашего здоровья и облегчить некоторые трудности, которые испытывают люди, страдающие диабетом. Активный образ жизни также может снизить вероятность развития у вас других хронических заболеваний и способствовать поддержанию здорового веса.
- ♦ Проконсультируйтесь со своим врачом для подбора оптимальных для вас вида и продолжительности физических нагрузок. Врач может порекомендовать вам измерять уровень сахара в крови, артериальное давление и пульс, а также плотно поесть перед выполнением упражнений. Вам также следует соблюдать осторожность и носить правильно подобранную обувь во избежание травмирования стоп во время занятий. Быстрая ходьба является полезным видом физической нагрузки для многих людей страдающим диабетом.



## Заболевание сердца

- ♦ Поддержание активного образа жизни снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта. Физическая активность позволяет нормализовать уровень холестерина в крови, а также помогает контролировать артериальное давление и диабет, способствует поддержанию здорового веса тела, улучшению качества жизни и самочувствия.
- ♦ Отсутствие физической активности вдвое повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность помогает предотвратить ухудшение хронического заболевания сердечно-сосудистой системы. Постарайтесь ввести какие-либо физические нагрузки в повседневную жизнь.
- ♦ Проконсультируйтесь с врачом относительно подходящего режима (вида и объема) физических нагрузок. Постарайтесь ежедневно выделять 30 минут на физические упражнения слабой или умеренной интенсивности. В числе возможных занятий могут быть прогулки, работа в саду, подъем по лестнице, танцы, работа по дому и домашние упражнения.

## Остеоартрит

- ♦ При заболевании остеоартритом физическая активность может уменьшить боль, повысить способность заниматься повседневными делами, помочь поддерживать нормальный вес тела, улучшить качество жизни и обрести душевное равновесие.
- ♦ Физическая активность также снижает риск развития других заболеваний, таких как болезней сердечно-сосудистой системы или диабета 2-го типа.
- ♦ Проконсультируйтесь с врачом относительно подходящего режима (вида и объема) физических нагрузок. Многие люди с остеоартритом могут выполнять упражнения умеренной интенсивности в течение 2 с половиной часов (150 минут) в неделю.
- ♦ Старайтесь заниматься 3–5 дней в неделю с продолжительностью тренировок 30–60 минут. Упражнения не должны быть болезненными или сопровождаться риском травмирования суставов.

