




8 ПОРАД, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ СТАТИ АКТИВНІШИМ:

-  **Починайте поступово** – розпочинайте з коротких занять і поступово збільшуйте їх тривалість та інтенсивність.
-  **Будьте регулярними** – плануйте фізичну активність заздалегідь і зробіть її частиною свого щотижневого розкладу.
-  **Проконсультуйтеся з лікарем** – перед початком занять важливо визначити безпечний рівень навантаження з урахуванням стану здоров'я.
-  **Залучайте підтримку** – займайтеся разом із друзями або родиною, це допомагає підтримувати мотивацію.
-  **Уникайте різких рухів** – змінюйте положення тіла поступово, щоб запобігти запамороченню.

-  **Контролюйте свій стан здоров'я** – регулярно вимірюйте артеріальний тиск, а за наявності діагнозу цукрового діабету – контролюйте рівень глюкози в крові, особливо до та після фізичної активності.
-  **Будьте активними в повсякденному житті** – більше ходіть пішки, за можливості обирайте сходи замість ліфта.
-  **Підтримуйте активне середовище** – долучайтеся до ініціатив у громаді, що сприяють створенню зручних і безпечних місць для руху (парків, пішохідних зон, велодоріжок).

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

КОЖЕН РУХ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Регулярна фізична активність сприяє покращенню загального стану здоров'я, фізичної форми, а також якості й тривалості життя.

Переваги фізичної активності

ЗМЕНШУЄ:



смертність від ССЗ



метаболічний синдром



ризик переломів стегна



ризик деменції



ризик цукрового діабету 2 типу



ризик онкологічних захворювань



відчуття тривоги та депресії



ризик та ускладнення артеріальної гіпертензії



ПОКРАЩУЄ:



якість сну



контроль маси тіла



здоров'я кісток



ментальне здоров'я



когнітивні функції



м'язову, кардіо-респіраторну системи

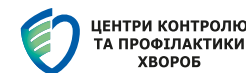
Включивши активність у свій розпорядок дня, ви зробите важливий крок до поліпшення загального стану здоров'я та самопочуття.



Co-funded by the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ

ЯКОЮ БУВАЄ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ?



Аеробні вправи — це фізичні вправи, які виконуються з помірною або високою інтенсивністю. Під час аеробних вправ серце і легені людини працюють інтенсивніше, щоб забезпечити організм киснем.

Наприклад:

ПОМІРНА ІНТЕНСИВНІСТЬ



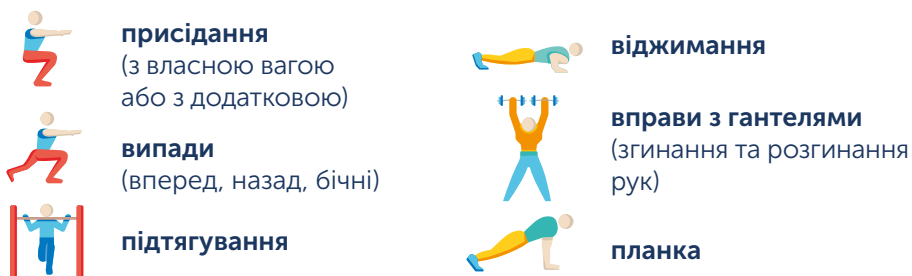
ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ



Силові вправи — це фізичні вправи, що спрямовані на зміцнення м'язів і покращення їх витривалості через опір, наприклад, використання ваг, тренажерів або власної ваги. Вони допомагають збільшити м'язову масу, покращити силу, стабільність суглобів та сприяють загальному зміцненню організму.



СИЛОВІ ВПРАВИ



Вправи на зміцнення м'язів необхідно поєднувати із вправами на розтягування. Таке поєднання буде забезпечувати не лише силову витривалість, а й гнучкість, що важливо для загального здоров'я опорно-рухового апарату.



СКІЛЬКИ ПОТРІБНО РУХАТИСЬ?

Чим більше руху — тим краще для здоров'я. Навіть невелика активність краща, ніж її відсутність.



або



Для додаткової користі для здоров'я рекомендується додатково виконувати силові вправи на всі основні групи м'язів **не менше 2-х разів** на тиждень



Намагайтеся менше часу проводити сидючи. Переривайте тривале сидіння кожні **30-60** хвилин — вставайте, рухайтесь або зробіть легку розминку.



Приклади тижневого плану фізичної активності

