

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) физическая активность – это любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии.

Итак, физическая активность – движение.

А движение является одной из основных функций каждого живого организма.

Физическая активность, пожалуй, является единственной составляющей, с помощью которой мы можем управлять нашей ежедневной потребностью в калориях, а значит управлять и снижением избыточного веса



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

“СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ”

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №1

620014, г. Екатеринбург, ул. Релина, 2а, (343) 376-35-57

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №2

620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 6, (343) 347-67-49

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №3

620028, г. Екатеринбург, ул. ВИЗ-бульвар, 13а

АЛАПАЕВСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

624600, г. Алапаевск, ул. Говырина, 3, (34346) 3-06-81

АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

624260, г. Асбест, ул. Папанина, 52, (34365) 7-81-74
623520, г. Сухой Лог, ул. Фрунзе, 4а, (34373) 4-29-96

ИРБИТСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

623856, г. Ирбит, ул. Челюскинцев, 2, (34355) 6-42-34

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

623406, г. Каменск-Уральский, Попова, 10, (3439) 34-60-35

КРАСНОТУРЬИНСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Краснотурьинск, ул. Металлургов, 15, (34384) 6-21-28

КРАСНОУФИМСКИЙ ФИЛИАЛ

623300, г. Красноуфимск, ул. Докучаева, 3, (34394) 2-40-09

НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

622001, г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 24, (3435) 96-04-74

НОВОУРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

624130, г. Новоуральск, ул. Фурманова, 7, (34370) 9-07-17

РЕВДИНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

623286, г. Ревда, ул. Российская, 12, (34397) 5-28-02

СЕРОВСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Серов, ул. Жданова, 5, (34385) 7-91-85

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ

620034, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 71, (343) 245-71-08

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

620000, г. Екатеринбург, ул. К.Либкнехта, 86, (343) 371-60-63

WWW.SOMKURAL.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



основан в 1930 г.
С традициями милосердия
в век инноваций

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Занимайтесь физическими упражнениями с детьми, внуками, единомышленниками

Занимайтесь в удобной одежде и обуви

Пейте достаточное количество воды после и во время занятий

Для того, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3-5 раз в неделю) выберите такой вид занятий, который будет приносить Вам удовольствие (прогулка, игра с внуками, танцы и т.д.)

Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ, БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ИЛИ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СОГЛАСУЙТЕ С ВРАЧОМ ПРОГРАММУ ВАШИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



ХОДЬБА – ЭТО САМЫЙ ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



НАЧИНАЙТЕ С МЕДЛЕННЫХ ПРОГУЛОК, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И СКОРОСТЬ



ХОДИТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ МЕНЕЕ ЧАСА В ДЕНЬ, НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ ДОСТАВЛЯТЬ РАДОСТЬ, А НЕ БЫТЬ В ТЯГОСТЬ

КОГДА НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ ЗАНЯТИЕ:

Если у вас появились: головокружение, ощущение «прилива крови» к лицу, дискомфорт в области сердца, боли в икроножных мышцах, одышка

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Ходьба

Работа в огороде

Уборка: мытье окон, полов и т.д.

Упражнения на баланс (для контроля центра тяжести), растяжку или силовые упражнения (с небольшим весом)

