

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА –

важная составляющая здорового образа жизни, позволяющая раскрыть все возможности не только организма, но и человека как личности, повысить его интеллектуальные способности, волевые качества, увеличить потенциал здоровья.

Принципы построения оздоровительной программы:

- 1/ подбор упражнений должен быть индивидуальным, с учётом возраста, выявленных заболеваний, длительности пребывания в гиподинамии;
- 2/ переход к более сложным и разветвлённым нагрузкам должен быть постепенным;
- 3/ отдых в промежутках между тренировками у начинающих должен быть значительно больше, чем профессионалов;
- 4/ нагрузка должна соответствовать возможностям человека и оцениваться по частоте пульса;
- 5/ частота сердечных сокращений не должна превышать заданные максимальные значения для каждой «зоны тренировки»;
- 6/ превышение нагрузки может привести к серьезным последствиям.

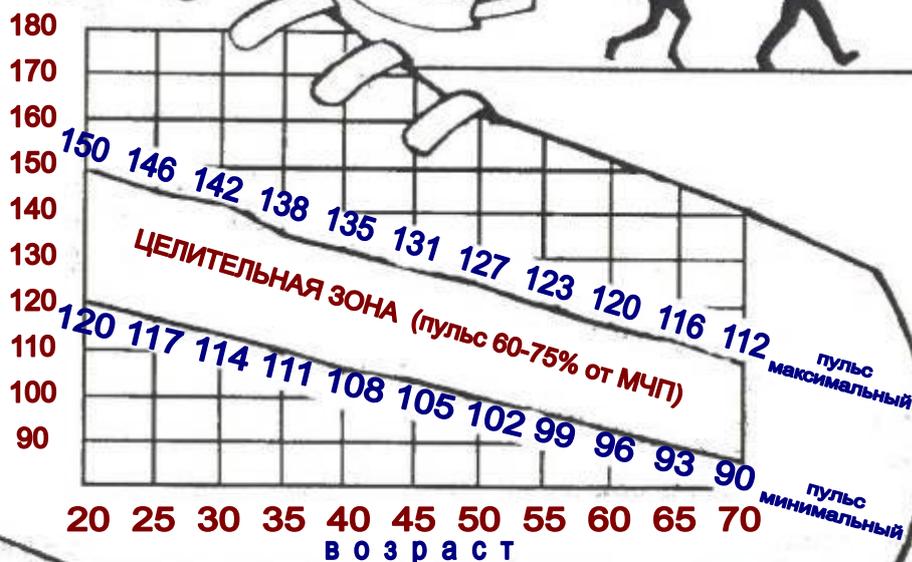
Вы хотите, чтобы ваше сердце стало надежным насосом?

Регулярно выполняйте физические нагрузки (бег, ходьба в ускоренном темпе), которые приведут ваш пульс к желаемой целительной частоте.

Расчёт частоты пульса во время занятий в «ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЗОНЕ»

(для человека в возрасте 60 лет)

Пульс максимальный	$\frac{(220 - 60) \times 75}{100}$	= 120
Пульс минимальный	$\frac{(220 - 60) \times 60}{100}$	= 96



ЗОНА ЗДОРОВЬЯ с частотой пульса не более 50-60% от МЧП.

Для начинающих и условно слабых людей с целью восстановления общего кровообращения и тонуса сосудов. Эта зона для медленной, длительной и легкой нагрузки. На первых этапах реабилитации могут появляться учащённое сердцебиение, одышка, быстрая утомляемость. Адекватная и дозированная физическая нагрузка во время обычной ходьбы является важным условием восстановления общего кровообращения и мышечного тонуса сосудов.

ЗОНА ПОВЫШЕННОГО РИСКА с частотой пульса 90-100% МЧП.

Эта зона высшей интенсивности должна использоваться спортсменами-разрядниками и то с большой осторожностью.

НАЧНИТЕ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ ПРЯМО СЕГОДНЯ. ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ БУДУТ РЕЗУЛЬТАТОМ!