

**Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов.**

### **ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ!**

Практически здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности, спорта.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

### **Советы для людей сидячих профессий**

Физическая нагрузка желательна на свежем воздухе. Наиболее доступный вид физических упражнений – быстрая ходьба.

Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день.

Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле:  $220 - \text{возраст в годах}$ .

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять  $200 - 50 = 170$  ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту.

Многие жалуются на отсутствие времени, или решительности, регулярно проводить физические упражнения.

Чаще это люди умственного труда – сидячих профессий.

Вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;

пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;

проводить короткие совещания, стоя, или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;

такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;

использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

### **ВНИМАНИЕ!**

Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

(4942) 45-01-35

г. Кострома, ул.Ленина, 151  
сmp@lpu.dzo-kostroma.ru  
ok.ru/zdorovaya.kostroma/  
vk.com/zdorovaya\_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

