

# СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ ИУ



РЕГИОНАЛЬНОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ  
ФСС РФ по УР

Человеческое тело на протяжении всей жизни нуждается в физической нагрузке. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения взрослым следует заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 2,5-5 часов (150-300 мин) в неделю или физически активной деятельностью высокой интенсивности не менее 1,25-2,5 часов (75-150 мин) в неделю.

**В мире существует множество видов физической деятельности.  
Какой выбрать? Решать Вам!**

**1 СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА** – вид физической активности, в которой используется определенная методика ходьбы при помощи специально разработанных палок. Данное занятие активизирует не только мышцы ног, но и мышцы верхней части тела, сжигая на 50 % больше калорий, чем обычная ходьба.

**2 ГИДРОАЭРОБИКА** – гимнастические упражнения в воде. Занятия в водоеме укрепляют кровеносную и костно-мышечную систему, нормализуют работу нервной системы, снимая излишнюю возбудимость, улучшая сон, благоприятно воздействуя на кожу.

**4 ЙОГА** – совокупность различных психических и физических практик, которые оптимизируют функции организма, способствует эмоциональному равновесию, духовной устойчивости.

**6 СТРЕТЧИНГ** – комплекс упражнений, направленный на совершенствование гибкости, подвижности в суставах, эластичности мышц.



**3 ТАНЦЫ** являются неотъемлемой частью образа жизни современного человека. Они тренируют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Среди молодежи популярны танцы на шесте (пол дэнс), танцы на каблуках (хай-хилс). Возрастные люди выбирают зумбу, бачату, сальсу.

**5 АЭРОБИКА** – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку. Она способствует укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой систем, профилактике патологий костной системы, тренирует вестибулярный аппарат.

**7 ШЕЙПИНГ** – система упражнений, направленная на коррекцию тела в определенных зонах. Это своеобразное соединение атлетической и ритмической гимнастики. Благодаря этому виду физической активности укрепляется костно-мышечный аппарат, повышается выносливость, улучшается подвижность суставов.

**Физическая активность – от здоровье на всю жизнь!**