

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Какие упражнения нужно делать?

Упражнение на выносливость



Ходите не менее 50-60 минут в день



Аквааэробика



Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе и после основной нагрузки

Силовые упражнения



Упражнения с легким весом начните выполнять с 500 г.



Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале

Сгибание ног в колене

-Обратите внимание на устойчивость стула.

Выполняйте упражнения медленно

-Начните с 10 повторов.

Постепенно увеличивая количество повторов до 20.

-Выполняйте по 2 серии упражнений

Упражнение на стуле

1. Наклоны в сторону

-Поднимите руки вверх

-Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища

-Задержитесь в этом положении на 15 секунд

-Вернитесь в исходное положение

-Повторите в другую сторону



2. Горизонтальные движения руками

-Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч

-Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч

-Задержитесь в этом положении на 6 секунд

-Вернитесь в исходное положение

-Выполните 6-8 раз



3. Разгибание колена

-Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено

-Досчитайте до 5

-Медленно верните ногу в исходное положение

-Выполните 8-12 раз для каждой ноги



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для чего заниматься физической активностью?

Высокий уровень физической активности - это единственный метод, который положительно влияет на все стороны жизни, достоверно снижает риск развития онкологических заболеваний

Необходимо 4 вида физических упражнений

Тренировка выносливости



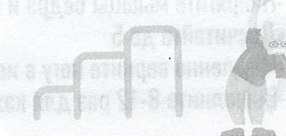
Тренировка силы



Тренировка баланса



Тренировка гибкости



Какие физические нагрузки будут полезны?

Регулярные

Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю»

Приносящие удовольствие

Прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание»

Как часто и как долго нужно заниматься?

✓ Начните с простых упражнений, приносящих вам удовольствие! Не бросайте занятия не менее 30 дней – минимально необходимый срок для формирования полезной привычки.

✓ Делайте не менее 10 000 шагов в день

✓ Старайтесь, чтобы длительность занятия составляла не менее 50-60 минут 3 раза в неделю.

✓ Когда сформируется полезная привычка – увеличьте нагрузку вдвое, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения.

