

С 28 ноября по 4 декабря 2022 года проходит неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью (в честь Международного дня инвалидов — 3 декабря).

Некоторые возможности таких людей действительно ограничены, но их воля, моральная сила, выносливость и трудолюбие не знают границ. Примером для всех дееспособных людей являются участники Паралимпийских игр. Несмотря на все жизненные трудности, проблемы со здоровьем и физические комплексы, ставшие на их пути, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя недюжинную силу и высокие морально-волевые качества.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

1. По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
2. В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
3. По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа.

Поддерживать физическую активность нужно каждому

Автор: Исполнитель
02.12.2022 08:34 -

Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью, и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

