

- ✚ Наднормено тегло и затлъстяване - ефективно средство в контрола на телесното тегло;
- ✚ Благоприятно повлияване на холестероловия профил;
- ✚ Забавя процесите на стареене - организмът на физически активните лица е по-устойчив към процесите на възпаление и увреждане на клетките.

Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Тя включва всички видове физическа дейност - пешеходство, домакинска работа, градинарство, танци. Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналия начин на живот с ежедневни физически упражнения. Нивата на интензивност на физическа активност могат да се класифицират като „умерена дейност“ (изгаряне на 3,5-7 kcal/min) или „интензивна дейност“ (изгаряне на над 7 kcal/min).

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ЗА ЛИЦА В АКТИВНА ТРУДОСПОСОБНА ВЪЗРАСТ

- ✚ Хората на възраст 18-64 години трябва да се занимават не по-малко от 150 минути седмично с аеробна активност с умерена интензивност, или не по-малко от 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност;
- ✚ Всяка серия от аеробни упражнения следва да бъде с продължителност не по-малка от 10 минути;
- ✚ Увеличаването на аеробната двигателна активност с умерена интензивност до 300 минути седмично, или на тази с висока интензивност до 150 минути седмично води до повишаване на здравния ефект;
- ✚ Двигателна активност за мускулна сила и издръжливост, включваща основните мускулни групи, трябва да се практикува 2-3 пъти седмично;
- ✚ Честотата и интензивността на натоварванията трябва да бъдат съобразени с нивото на предшестващата активност и тренираността на индивида, като нарастват постепенно с 10% на седмица.

