



Багато людей [веде малорухливий спосіб життя](#) : офісна сидяча робота, дозвілля перед телевізором, з відеоіграми тощо. Все це негативно позначається на здоров'ї. Низька рухова активність [провокує виникнення захворювань](#) , які підвищують ризик інсульту, а саме: ожиріння, артеріальна гіпертензія, високий рівень холестерину, цукровий діабет 2 типу. Запам'ятайте, що профілакувати інсульт набагато легше, ніж його лікувати, тож саме час додати більше руху до свого життя. Розповідаємо, як це зробити.

Рухова активність

Дорослим 18-64 р. [рекомендовано щонайменше 150 хв аеробних вправ](#) помірної інтенсивності впродовж тижня. Додайте такі активності:

- швидка хода;
- їзда на велосипеді (переважно по рівнинній поверхні);

- плавання;
- піші прогулянки;
- робота в будинку та на подвір'ї.

Такі активності корисні для серцево-судинної системи. Завдяки доставці більшого об'єму кисню з більшою швидкістю серце стає міцнішим, артерії – чистими, еластичними та незабитими, нормалізується артеріальний тиск у спокої.

Щоб отримати більше користі для здоров'я, поступово збільшуйте час перерахованих вище активностей до 300 хв на тиждень. Додатково можна виконувати вправи високої інтенсивності щонайменше 75 хв на тиждень, поступово збільшуючи до 150 хв на тиждень. Наприклад, гімнастика, йога, пілатес тощо.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЗНАЙ ПІ
ІНСУЛЬ

150 ХВ. НА ТИЖДЕНЬ

ПОМІРНОЇ АЕРОБНОЇ АКТИВНОСТІ



ШВИДКА ХОДА



ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ
(ПЕРЕВАЖНО РІВНОЮ ПОВЕРХНЕЮ)



ПІШІ ПРОГУ.



ПЛАВАННЯ



ХАТНЯ РОБОТА

Щоб знизити ризик інсульту, рекомендується виконувати 150 хвилин помірної аеробної активності на тиждень. Це може бути: швидка хода, їзда на велосипеді, піші прогулянки, плавання, хатня робота.

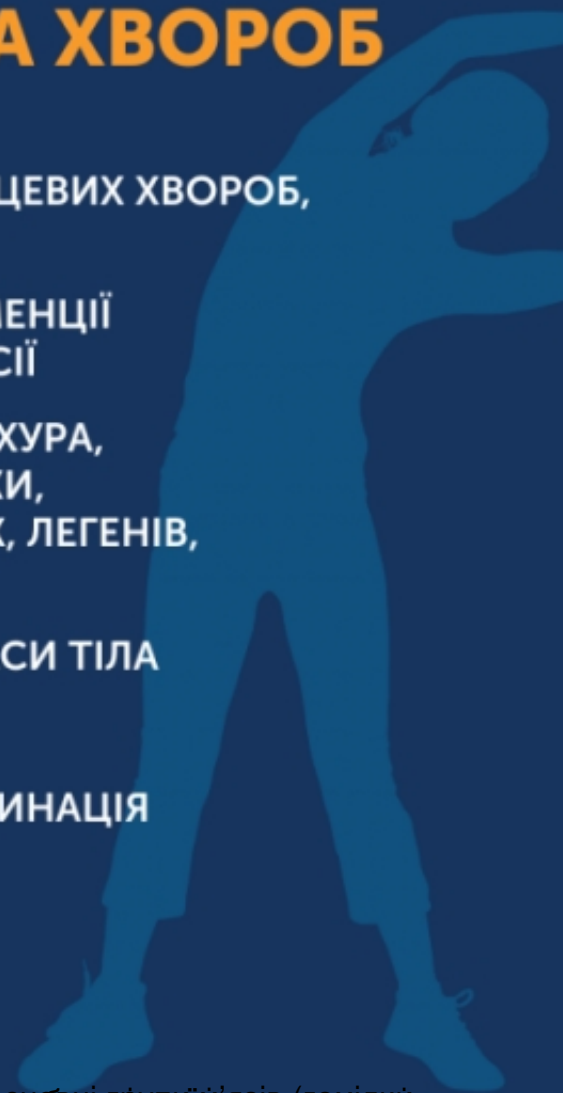


ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЗНАЙ ПІ
ІНСУЛЬ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ХВОРОБ

- ЗНИЖУЄТЬСЯ РИЗИК ІНСУЛЬТУ, СЕРЦЕВИХ ХВОРОБ,
ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ
- ЗНИЖУЄТЬСЯ РИЗИК РОЗВИТКУ ДЕМЕНЦІЇ
(ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА) ТА ДЕПРЕСІЇ
- ЗНИЖУЄ РИЗИК РАКУ: СЕЧОВОГО МІХУРА,
МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ, ТОВСТОЇ КИШКИ,
ЕНДОМЕТРІЮ, СТРАВОХОДУ, НИРОК, ЛЕГЕНІВ,
ШЛУНКУ
- ЗНИЖУЄТЬСЯ РИЗИК НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА
- ПОКРАЩУЄТЬСЯ СТАН КІСТОК
- ПОКРАЩУЄТЬСЯ БАЛАНС ТА КООРДИНАЦІЯ



Усі типи рухової активності сприятимуть зменшенню ризику інсульту, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, ожиріння, депресії, деменції, хвороби Альцгеймера, раку, ендометрію, стравоходу, нірок, легень, шлунку, молочної залози, сечового міхура, товстої кишки, захворювань кісток, надмірної маси тіла, погіршення балансу та координації.