

Physical Activity  
фізична  
активність



Базовий посібник

Ukrainian

# Цей Базовий посібник присвячений фізичній активності.

Він містить таку інформацію:

- чому фізична активність є важливою складовою здоров'я;
- яким має бути обсяг фізичної активності на тиждень;
- як не втратити мотивацію та убезпечити себе під час фізичних вправ;

**i**

Якщо у вас діагностували нове захворювання, якщо ви ніколи не обговорювали наявну проблему чи ваші хронічні симптоми останнім часом змінилися, проконсультуйтеся з лікарем, щоб скоригувати план вправ відповідно до вашого стану здоров'я.

# Що таке фізична активність?

Фізична активність — це **будь-які рухи тіла, на які витрачається енергія**. Це можуть бути заняття в спортзалі, виконання спортивних вправ, але також це може бути ходьба, робота в саду, шопінг або хатня робота.

Регулярна помірною фізична активність (тобто така, що збільшує частоту серцебиття) допомагає знизити ризик серйозних проблем зі здоров'ям: хвороб серця, інсультів і захворювань грудної клітини.

**Фізична активність корисна для всіх.** Ваш вік, розмір, вага та можливість пересуватися не мають значення.

Бути активною людиною може бути складно через стан здоров'я, але будь-яка активність краща за її відсутність.

# Чому фізична активність настільки важлива?

Регулярна фізична активність — важливий фактор здоров'я та гарного самопочуття.

Щоденні вправи (якщо ви маєте змогу їх виконувати) допоможуть вам:



зміцнити серце;



знизити артеріальний тиск;



контролювати рівень холестерину;



збільшити силу, покращити почуття рівноваги та координацію;



досягти та підтримувати оптимальну вагу;



виробляти гормони, які покращують настрій;



знизити рівень стресу, розслабитися;



послабити вплив депресії та нервозності;



покращити контроль дихання;



знизити ризик хвороб серця й інсульту на 35%;



знизити ризик діабету 2 типу.

# Типи фізичної активності

## Помірна активність

Помірна фізична активність збільшує частоту дихання та серцебиття. Ви розігріваєтесь, але не втрачаєте змоги говорити.

## Підвищена активність

Підвищена активність збільшує частоту дихання до того ступеню, що вам важко говорити. Унаслідок підвищеної активності ви відчуваєте втому.

## Силові вправи

Силові вправи роблять ваші м'язи, кістки та суглоби сильнішими. Це може бути важка атлетика або вправи на розтягування та укріплення, як йога чи пілатес.

# Скільки фізичної активності мені треба?

- Міжнародна організація охорони здоров'я рекомендує займатися фізичними вправами щонайменше **30 хвилин (для помірної активності)** протягом **5 чи більше днів на тиждень**. Це може бути 30 хвилин поспіль чи 3 короткі періоди по 10 хвилин.

## або

- **75 хвилин підвищеної активності** на тиждень.

Окрім того, рекомендується займатися **силовими вправами щонайменше 2 дні на тиждень**.

Для людей віком понад 65 років збільшується ризик падіння. Деякі види активності, зокрема тайцзи, йога чи танці, допомагають знизити цей ризик, покращити почуття рівноваги та координації.

Якщо ви не можете займатися довго, це не страшно. Корисною є будь-яка фізична активність!

# Яка фізична активність мені потрібна?



Якими б не були ваш фізичний стан і можливості, існує безліч способів вести активний спосіб життя.



Поміркуйте над тим, якій фізичній активності ви віддаєте перевагу, і як можна вписати її у ваш денний розклад.



Починайте займатися потроху і поволі, поступово збільшуючи інтенсивність і кількість вправ.



Не перестарайтеся. Якщо ви відчуваєте біль або відновлення триває занадто довго, спробуйте зменшити навантаження.





Не сидіть занадто довго на місці протягом дня. Спробуйте хоча б годину погуляти околицями. Так, наприклад, можна прогулюватися, поки не закипить чайник: підійматися сходами замість ліфта, якщо маєте таку змогу, робити фізичні вправи протягом реклами на ТБ.

Якщо вам важко рухатися або ви користуєтеся колісним візком, попросіть медсестру або лікаря підказати вам заняття з фізкультури поблизу, які ви могли б відвідувати.

Рекомендації для вашого віку та стану здоров'я можна знайти на сторінці **[www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines](http://www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines)**



# Як зберегти мотивацію



Пробуйте щось нове



Спробуйте знайти собі справи, які б вам подобалися, а не виглядали, як рутинна хатня робота



Робіть різноманітні справи, пробуйте інтегрувати заняття в щоденний розклад.



Займайтеся разом із друзями чи групою, наприклад приєднайтеся до групи любителів прогулянок або місцевої спортивної спільноти



Спробуйте користатися крокоміром або подібною програмою на телефоні для контролю кількості кроків та пройденої відстані



Ведіть щоденник, щоб зосередитися на досягненнях і контролювати прогрес



Встановлюйте маленькі, реалістичні та здійсненні цілі



Відзначайте свої досягнення, якими б дрібними вони не були



Робіть дні відпочинку



Шукайте ознаки прогресу, зокрема кількість енергії, яку маєте, або скільки вправ здатні зробити



Пам'ятайте: навіть якщо зміни непомітні в дзеркалі, вони відбуваються всередині вас

# Безпека під час занять

- Перед початком занять необхідно розігрітися, а після них — охолонути
- Перед заняттями, під час і після них слід пити багато води
- Вдягайте зручний просторий одяг і взуття
- Поступово нарощуйте темп
- Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення або задишку, **негайно припиніть виконання вправ**
- Якщо ви напередодні почувалися недобре, знизьте навантаження

Варто прислухатися до себе, не перевтомлюватися. Якщо ви відчуваєте незвичний біль або дискомфорт, припиніть заняття.

# Фізична активність після хвороби чи тривалого погіршення стану здоров'я

Якщо у вас діагностовано хронічну хворобу, ви перенесли операцію або нещодавно хворіли, фізична активність може стати важливою складовою відновлення здоров'я.

У деяких випадках відновлення звичного фізичного стану може потребувати певного часу.

Якщо вас непокоїть ваша здатність до фізичної активності, зверніться до свого лікаря й обговоріть прийнятні для вас справи.



# Пошук підтримки

Якщо ви не впевнені, чи будуть певні вправи безпечними для вас, або не можете самостійно знайти час для вправ у денному розкладі, ви завжди можете звернутися по допомогу та підтримку.

Звернутися по практичну пораду можна до друзів, родичів або інших людей у вашій громаді, їх також можна попросити бути присутніми під час вашого тренування.

Щодо безпеки вправ і їх адаптації до ваших потреб і можливостей можна звернутися до ваших медичних спеціалістів, фізіотерапевта чи ерготерапевта.

Також ви можете отримати підтримку від тренерів і працівників спортивних центрів, бо вони часто можуть підказати, куди звернутися у вашій громаді та які вправи будуть для вас доступними й ефективними.

## Кілька способів додати фізичні вправи у ваш денний розклад:

- Якщо вам треба дістатися до певного місця, ідіть туди пішки або їдьте на велосипеді, якщо це для вас безпечно.
- Прогулюйтесь під час обідньої перерви.
- Робіть розтяжку або рухайтесь в інший спосіб щонайменше раз на годину або на дві.
- Зустрічайтесь з друзями надворі, прогулюйтесь з ними під час бесід.
- Користуйтеся крокоміром або смарт-годинником для відстеження активності. Це допоможе контролювати час виконання фізичних вправ і попереджувати про надмірні навантаження.
- Запис на регулярні заняття або планування графіку занять може допомогти не пропускати вправи.
- Пробуйте різні вправи та види спорту.  
**Знайдіть серед них ті, які вам подобаються.**

Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. На сторінці [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) зібрані всі наші ресурси, зокрема посібники з цієї серії.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Цей документ також  
доступний мовами урду,  
пенджабі, українською та  
польською мовами



ВІДСКАНУЙ МЕНЕ

E5

Опубліковано: квітень  
2023 р.  
Наступна редакція  
запланована  
на жовтень 2025 р.

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

Шотландська благодійна  
організація  
(№ SC018761)