

ГИПОДИНАМИЯ - причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы снизить риск возникновения многих болезней, нужно активно двигаться.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Еженедельно следует тратить не менее 2000 ккал только за счет физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведенные ниже данные.

Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки	
Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600

НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Для тренировки сердечно-сосудистой системы и общей выносливости организма – ускоренная ходьба, плавание, скандинавская ходьба, лыжи, езда на велосипеде, танцы.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ,

не менее 1 часа в день, играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения – минимум 3 раза в неделю. **ВЗРОСЛЫЕ** должны уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям **АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ** средней интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. «Золотым стандартом» является 10 тысяч шагов в день. Силовые упражнения – минимум 2 дня в неделю.

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

должны также активно двигаться не менее 30 минут в день, включая в занятия физкультурой упражнения на равновесие, которые способствуют профилактике падений.

ВНИМАНИЕ!

Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!**

ТЫ НЕ УЗНАЕШЬ НА ЧТО СПОСОБЕН, ПОКА НЕ ПОПРОБУЕШЬ

СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРОДА ГРОДНО

- Государственное учреждение «Гродненский областной комплексный центр олимпийского резерва»
Адрес: г. Гродно ул. Коммунальная, 3
e-mail: info@gokcor.by
Виды спорта: борьба греко-римская, борьба вольная, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, дзюдо, стрельба пулевая, таэквондо.
- Учебно-спортивное учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 1»
Адрес: г. Гродно, ул. Суворова, 220.
e-mail: sduyshor1grodno@tut.by
Виды спорта: стрельба пулевая, велоспорт

- Учебно-спортивное учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2»
Адрес: г. Гродно, ул. Лелевеля, 22
Контактные телефоны: 66-34-78
e-mail: sdushor2grodno@mail.ru
Виды спорта: легкая атлетика.



- Учебно-спортивное учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 3»
Адрес: г. Гродно, ул. Ожешко, 32
e-mail: grodnosdushor-3@grodnosdushor-3.by
Виды спорта: гимнастика спортивная, гимнастика художественная, прыжки на батуте.



- Учебно-спортивное учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 4»
Адрес: г. Гродно, ул. Митрополита Филарета, 5
e-mail: sdushor4grodno@mail.ru
Виды спорта: греко-римская борьба, борьба вольная, дзюдо, таэквондо.

- Государственное учебно-спортивное учреждение «Гродненская детско-юношеская спортивная школа № 5»
Адрес: г. Гродно, ул. О. Соломовой, 76
e-mail: sduschor_5@mail.ru
Виды спорта: плавание, гребля.
«Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по футболу СУ ГФК «Неман»
Адрес: урочище Пышки, 17
e-mail: school@fcneman.by
Виды спорта: футбол.



- Обособленное структурное подразделение «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 7» государственного учреждения физической культуры и спорта «Баскетбольный клуб «Принемань»
Адрес: г. Гродно, ул. Врублевского, 92
e-mail: sdyshor_7@mail.ru
Виды спорта: баскетбол.



- Учебно-спортивное учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 8»
Адрес: г. Гродно, ул. Белуша, 10,
e-mail: sdushor-handball_8@mail.ru
Виды спорта: гандбол.

● Государственное учебно-спортивное учреждение «Гродненская детско-юношеская спортивная школа №9 имени А.Н. Курловича»
Адрес: Гродно, ул. Волкова, 10
e-mail: dussh9@dussh9.by
Виды спорта: тяжелая атлетика, фехтование.



● Учреждение «Гродненская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва профсоюзов «Альянс»
Адрес: г. Гродно, ул. Коммунальная, 3
e-mail: fpb.grodno.gym@mail.ru
Виды спорта: спортивная гимнастика, фехтование, велоспорт.

● Учебно-спортивное учреждение «Гродненская детско-юношеская спортивная школа тенниса»
Адрес: г. Гродно, ул. Лидская, 40
e-mail: tennis.grodno@mail.ru
Виды спорта: теннис.



● Учебно-спортивное учреждение «Гродненская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва им. А. Н. Сапеги»
Адрес: г. Гродно, улица Антонова, 20
e-mail: sportskola@tut.by
Виды спорта: волейбол, теннис настольный.

● Учреждение «Гродненская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва БФСО «Динамо».
Адрес: г. Гродно, БЛК, 17
e-mail: grodnosdushor@mail.ru
Виды спорта: дзюдо, самбо, стрельба пулевая, легкая атлетика, тяжелая атлетика.

● Учреждение «Детско-юношеская спортивная школа «Гродно – волна»
Адрес: г. Гродно, улица Томина, 16,
e-mail: grodno-volna@mail.ru
Виды спорта: бадминтон, каратэ.



● Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по футболу «Белкард» 230029 г. Гродно, ул. Митрополита Филарета, 5
e-mail: belkardo5@mail.ru
Виды спорта: футбол.

● Учреждение «Гродненская профсоюзная центральная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва единоборств»
Адрес: г. Гродно, ул. Большая Троицкая, 13

e-mail: odush-grodno@mail.ru
Виды спорта: вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, бокс, таэквондо.

● Государственное учреждение «Хоккейный клуб «Неман»
Адрес: г. Гродно, улица Коммунальная, 3а
e-mail: LDS@mail.grodno.by
Виды спорта: хоккей.



● Учреждение «Гродненская областная СДЮШОР профсоюзов «Неман»
Адрес: г. Гродно, ул. Митрополита Филарета, 5
E-mail: sdushor_neman@mail.ru
Виды спорта: хоккей на траве, легкая атлетика, парусный спорт, стрельба из лука, стрельба пулевая.

● Учреждение образования «Гродненское государственное училище олимпийского резерва»
Адрес: г. Гродно, ул. Поповича, 1
E-mail: grodnouor@gmail.com
Виды спорта: борьба вольная, борьба греко-римская, баскетбол, бокс, биатлон, гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая, дзюдо, легкая атлетика, плавание, стрельба пулевая, таэквондо, тяжелая атлетика, теннис настольный, фехтование.

● Государственное учреждение «Гродненский городской физкультурно-спортивный клуб»
Адрес: г. Гродно, ул. Митрополита Филарета, 5
E-mail: fskgrodno@gmail.com
Виды спорта: хоккей, настольный теннис, шашки, шахматы, футбол, баскетбол, борьба греко-римская, борьба вольная, дзюдо, Коммунальное физкультурно-оздоровительное унитарное предприятие «Аквацентр»
Адрес: г. Гродно, ул. Максима Горького, 82
E-mail: mail@aquacenter.by
Виды спорта: плавание



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ УЖЕ СЕГОДНЯ,
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА!**

Подготовили: Копач И.В., - врач по медицинской профилактике (заведующий) отдела общественного здоровья Гродненского зонального ЦГЭ;
Кулаков С.В., - начальник отдела спорта и туризма Гродненского горисполкома
Центр печати, тираж - 200 экз. 2023 г.



Гродненский зональный ЦГЭ

ЖИВИ В РИТМЕ!

ЖИВИ АКТИВНО!

ЖИВИ ЗДОРОВО!

ЖИВИ СПОРТИВНО!

