

**Профилактика
избыточного веса,
методика занятия
физическими
упражнениями при
избыточном весе.**

Рост (см)

Индекс массы тела

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

35

42

Масса тела (кг)

145	41	43	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	75	80
147	42	45	47	49	51	54	56	58	60	62	64	67	78	89
150	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	80	92
152	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	83	95
155	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	71	74	86	98
157	48	51	53	56	59	61	63	66	68	71	73	76	89	100
160	49	52	55	58	60	63	65	68	71	73	76	78	92	105
162	51	54	57	59	62	65	67	70	73	76	78	81	94	107
165	53	56	59	61	64	67	70	72	75	78	81	84	97	111
167	54	57	60	63	66	69	72	75	77	80	83	86	100	115
170	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	103	118
172	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	106	121
175	59	63	66	69	72	75	78	81	85	88	91	93	109	125
177	61	64	67	71	74	77	81	84	87	89	90	94	97	129
180	63	66	69	73	76	80	83	86	90	93	96	99	106	132
182	65	68	72	75	78	82	85	89	92	95	99	102	119	136
185	67	70	73	77	81	84	87	91	94	98	101	105	122	140
187	68	72	76	79	83	86	90	94	97	101	104	108	126	144
190	70	74	77	81	85	89	92	96	99	104	107	111	129	148



По мнению специалистов Клиники питания РАМН, у ожирения в России четыре основные причины.

- **Причина первая** – *рост благосостояния граждан. Дети стали есть больше и лучше. Родители, которые еще помнят не самые лучшие времена, стараются подкормить своих детей, что называется, впрок. При этом обеспеченных семей, где родители пытаются регулировать систему питания детей и увеличивать физическую нагрузку детей, единицы.*
- **Причина вторая** – *образовательный бум. Современные дети практически все свое время проводят если не за школьной партой, то за компьютером или телевизором. Как итог - из-за постоянных занятий, репетиторов, телевидения и Интернета дети ведут сидячий образ жизни и не тратят энергию, получаемую с продуктами.*
- **Причина третья** - *качественный состав потребляемых продуктов. В России, по статистике, как взрослые, так и дети очень сильно отстают от нормы по потреблению следующих продуктов: овощи и фрукты, цельные злаки, белок растительного и животного происхождения.*
- **Причина четвертая** - *падение культуры питания*

Физическая активность- путь к решению

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Распространенные виды физических упражнений:



плавание



катание
на лыжах



спортивные
танцы



теннис



Занятия на
тренажерах
(«бегущая
дорожка»,
велосипед)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня
- в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.)
- не избегайте работы по дому
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором
- припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добирайтесь до него
- если во время выполнения физических упражнений, Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать, значит интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить.



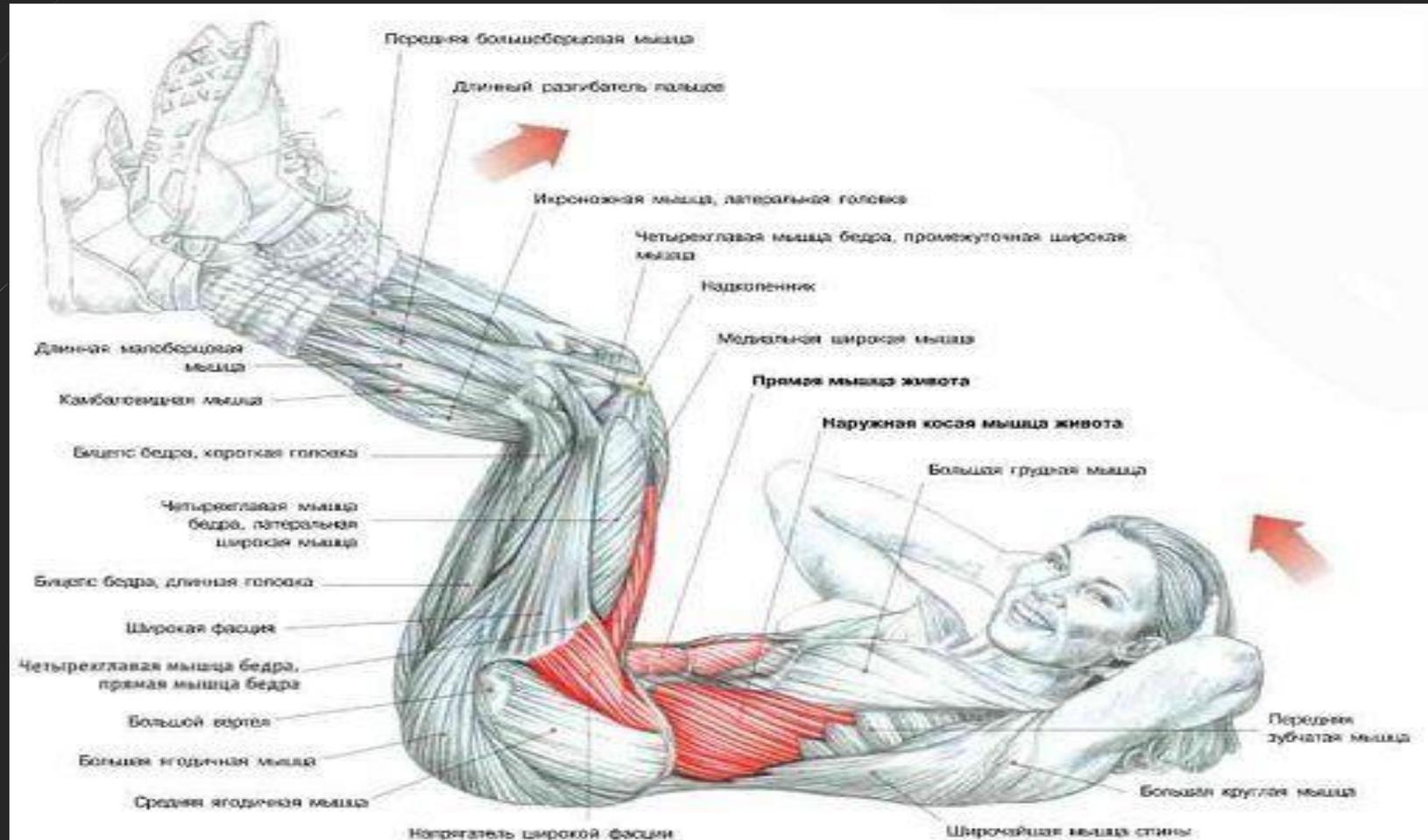
Примерный комплекс упражнений для подростков, имеющих избыточный вес.

- ▣ 1. Лежа на спине, руки вперед, ноги согнуть, руки вверх, ноги выпрямить, руки в стороны, правую ногу вперед, руки вниз, левую ногу вперед, принять и. п.
- ▣ 2. Лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь, руки на пояс, ноги скрестно, руки в стороны, ноги врозь, принять и.п.
- ▣ 3. Лежа на спине, руки вверх, перекат вправо в положение, лежа на животе; правую ногу назад, прогнуться в грудной части позвоночника, руки за голову, лечь на живот, перекат в и.п. то же - с другой ноги.
- ▣ 4. Лежа на правом боку, правую руку вверх, левую на пояс; левую ногу вперед, в сторону, назад; принять и.п. То же - лежа на левом боку с правой ноги.

Примерный комплекс упражнений для подростков, имеющих избыточный вес.

- 4. Лежа на правом боку, правую руку вверх, левую на пояс; левую ногу вперед, в сторону, назад; принять и.п. То же - лежа на левом боку с правой ноги.
- 5. Лежа на правом боку, правую руку вверх, левую на пояс; согнуть ноги вперед, выпрямить вперед (по отношению к туловищу), согнуть, принять и. п. то же на левом боку.
- 6. Упор, стоя на коленях, опираясь на руки, упор присев, выпрямить ноги, согнуть, принять и.п.
- 7. Упор, стоя на коленях, сесть на пятки, наклон вперед, грудью касаясь, пола, сесть на пятки, принять и.п.
- 8. Лежа на спине, смена положения согнутых ног - "велосипед".

Какие мышцы задействованы в упражнении «велосипед»



Проблема лишнего веса. Причины и профилактика избыточного веса человека

- Ожирение – это относительно «молодая» болезнь, которая появилась и стала повсеместной в середине XX века. Причиной тому – пресловутый сидячий образ жизни и культура «фастфуда», зародившаяся в США. Сегодня, по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проблемами лишнего веса страдают порядка 1,5 миллиардов человек во всем мире. Лидерами являются США и Европа, в России избыточному весу подвержен каждый четвертый. В некоторых странах проблемы избыточного веса и ожирения решаются на государственном уровне, однако до сих пор большого успеха добиться не удалось. Таким образом, борьба с лишним весом является задачей каждого конкретного человека.

Как определить есть ли лишний вес?

- Для определения лишнего веса существует показатель, получивший название индекс массы тела (ИМТ). Чтобы рассчитать ИМТ, необходимо разделить вес (в килограммах) на рост в квадрате (в метрах). Если ваш ИМТ находится в промежутке между 19 и 25, то проблем с лишним весом у вас нет. ИМТ от 25 до 30 означает избыточный вес, 30 и более – ожирение. Таблица выше.

Причины появления лишнего веса

- Ожирение принято разделять на первичное и симптоматическое, когда лишний вес является симптомом другого заболевания. Причинами первичного избыточного веса являются: генетическая предрасположенность, избыточное потребление продуктов питания и недостаток двигательной активности. Что касается наследственности, то ученые согласны, что существует большая или меньшая генетическая предрасположенность к набору веса, однако наследственные факторы всегда реализуются в тесной связи с образом жизни человека. Прежде чем «обвинять генетику», следует отметить, что чаще всего большее влияние все-таки имеют семейные привычки питания, которые передаются из поколения в поколение. А привычки – это то, что мы в силах изменить. То же самое касается сидячего образа жизни. Вывод прост: все в ваших руках. Однако не стоит самостоятельно бороться с лишним весом. Лучше доверить дело профессионалам.
- Некоторые лекарственные средства также могут приводить к увеличению жировых отложений. К ним относятся кортикостероиды, женские гормональные средства, антидепрессанты и др. Прием этих препаратов всегда должен быть по назначению и под контролем лечащего врача.
- Лишний вес может быть результатом некоторых патологических состояний, таких как: нарушение функций щитовидной железы или гипофиза, недоразвитие половых желез, болезнь Кушинга, а также повреждения нервных клеток гипоталамуса.



Последствия лишнего веса

- ▣ Лишний вес зачастую является причиной нарушения многих функций организма. В первую очередь, при избыточном весе увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточная масса тела оказывает негативное влияние на опорно-двигательную систему, вызывая деформацию стопы, остеоартроз крупных суставов и другие нарушения. Также лишний вес приводит к различным нарушениям обмена веществ, в результате чего может развиваться атеросклероз и сахарный диабет.

Профилактика избыточного веса

□ Людям со склонностью к избыточному весу следует уравновесить количество потребляемой пищи и уровень физических нагрузок. Диета должна быть сбалансированной. Увеличение физических нагрузок, занятия спортом должны идти вслед за изменением диеты. Важно понять, что именно послужило в вашем случае главным фактором увеличения веса – изменение рациона или уменьшение физических нагрузок. Тогда вы сможете найти оптимальное решение, которое будет идеальным именно для вас. Еще один незаменимый элемент профилактики, о котором часто забывают – это регулярные обследования и сдача анализов. Подобные меры помогут выявить и решить проблему на самых ранних этапах ее появления.



Практические рекомендации.

Рекомендации по режиму питания.

- Питаться необходимо регулярно, примерно в одно и то же время, избегая случайных приемов пищи.
- Необходимо не менее 3 раз в день принимать горячую пищу.
- Обязательным условием правильного питания является горячий завтрак.
- Пищу следует принимать только тогда, когда наступает чувство голода.
- Не следует принимать пищу незадолго до сна.
- Современному человеку необходимо интересоваться и знать принципы рационального питания и использовать знания в построении правильного режима и рациона питания.
- В рационе питания должны обязательно содержаться фрукты, овощи, мясо, рыба и кисломолочные продукты.
- Следует воздерживаться от чрезмерного употребления жирной пищи и пищи, содержащей большое количество углеводов.
- Следует соблюдать питьевой режим.
- При избытке веса следует полностью отказаться от алкоголя.

Рекомендации по рационализации двигательного режима.

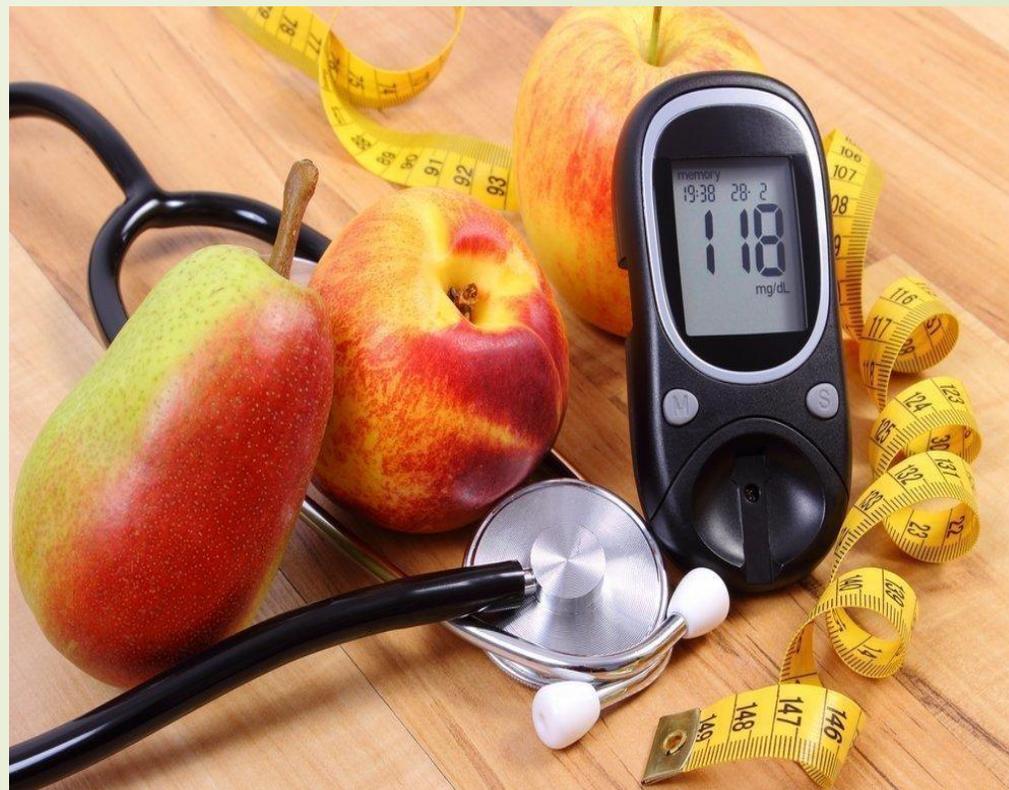
- **Физические нагрузки, используемые для снижения веса, должны быть достаточно продолжительными и малоинтенсивными.**
- **Нагрузки должны быть разнообразными, так как выполнение длительных монотонных физических упражнений является трудным в психологическом отношении.**
- **Физические упражнения должны выполняться регулярно, как на групповых занятиях, так и самостоятельно в домашних условиях**



МЫ ЗА ЗОЖ

Рекомендации по организации занятий по снижению веса

- При организации занятий следует учитывать пожелания занимающихся и те цели и задачи, которые они себе определяют.
- Большое внимание следует уделять изменению пищевого поведения людей, желающих избавиться от лишнего веса, и пропаганде среди них здорового образа жизни.
- Эффективной, особенно на начальном этапе занятий, может явиться психологическая поддержка пациентов по телефону, стимулирование их к самостоятельному регулярному выполнению физических упражнений.



Расход калорий при занятиях спортом в течение получаса.

Бадминтон - 175	Гимнастика - 220
Бег трусцой - 300	Гольф - 125
Велоспорт - 330	Гребля - 420
Виндсерфинг - 250	Гребля на байдарках и каноэ - 115
Водные лыжи - 240	Катание на коньках - 200
Волейбол - 175	Плавание - 175
Катание на роликах - 175	Прыжки со скакалкой - 400
Кегли - 135	Серфинг - 250
Конный спорт - 175	Сквош - 300
Крикет - 120	Теннис - 220
Легкая атлетика (бег) - 450	Фехтование - 150
Лыжный спорт - 300	Ходьба - 175
Настольный теннис - 180	Хоккей на траве - 250
Парусный спорт - 200	

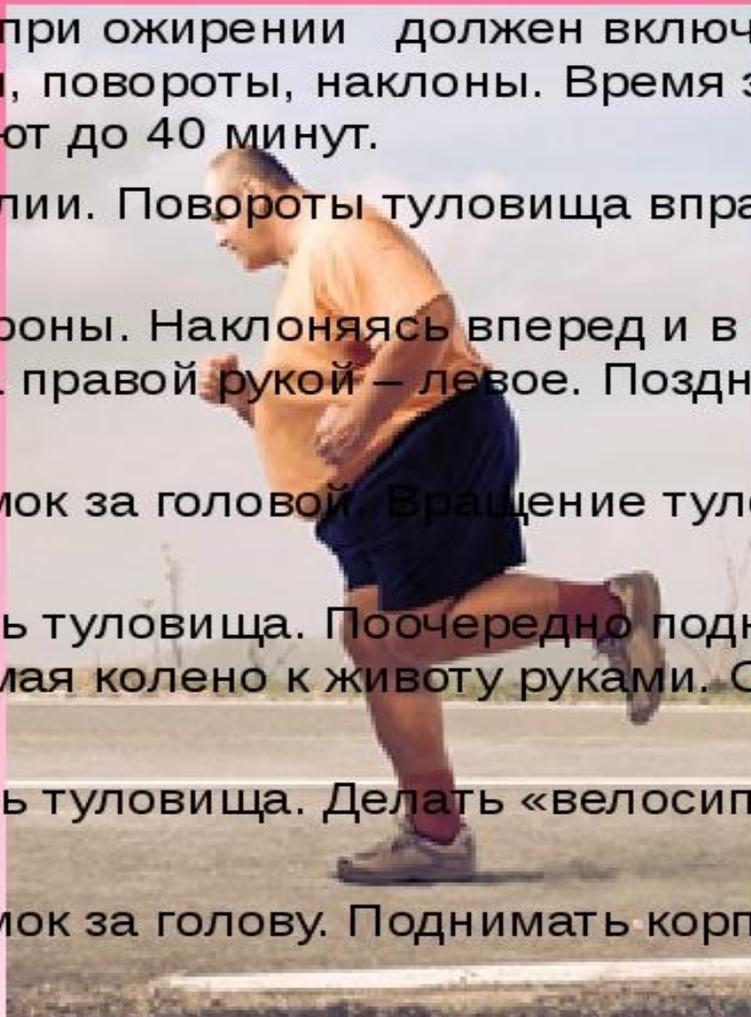
Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе тела.

- Для снижения массы очень эффективной является китайская гимнастика ушу, Это такие подготовительные упражнения:
- -позиция наездника;
- -наклоны к поднятой ноге;
- -наклоны в сторону;
- -одновременный круг руками;
- -пружинистые наклоны вперед;
- -наклоны вперед и назад;
- -вращение в пояснице;
- -сгибание в пояснице.

Комплекс упражнений при ожирении №17

Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 минут, постепенно увеличивают до 40 минут.

1. И.п. стоя, руки на талии. Повороты туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону.
2. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. Позднее при упражнении доставать пальцы ног.
3. И.п. стоя, руки в замок за головой. Вращение туловища в обе стороны по 10 раз.
4. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимая колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.
5. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Делать «велосипед» ногами, затем «ножницы».
6. И.п. лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение — сидя 3-5 раз.
7. И.п. сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаюсь достать пальцы ног руками, а головой — коленей.
8. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Медленно подняться на носки на вдохе,



Занятие 3. ОЖИРЕНИЕ И АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

Структура занятия:

1. Вводная часть – 10 мин:

1.1. Описание цели занятия

2. Информационная часть – 10 мин.

2.1. Что такое ожирение. Методы оценки.
Поражения органов и систем.

3. Активная часть (вопросы – ответы) – 20 мин.

3.1. Расчет нормальной массы тела, индекса массы тела, степени избыточной массы тела

ПЕРЕРЫВ – 5 минут.

4. Информационная часть – 10 мин.

4.1. Основные принципы диетотерапии при ожирении. Различные типы диет при ожирении

5. Активная часть – 10 мин.

5.1. Обсуждение и обмен мнениями. Вопросы-ответы

6. Информационная часть – 10 мин.

6.1. Повышение физической активности при ожирении и избыточной массы тела

7. Активная часть – 10 мин.

7.1. Аутогенная тренировка. «Ролевые игры»

8. Подведение итогов – 5 мин.

По окончании занятия пациент будет знать:

- Основные причины ожирения
- Основные принципы лечения ожирения
- Какие органы и ткани поражаются при избыточной массе тела
- Как рассчитать нормальную массу тела
- Как оценить риск развития сердечно-сосудистой системы при различных степенях ожирения

По окончании занятия пациент будет уметь :

- ✓ Самостоятельно контролировать питание (с помощью дневника питания)
- ✓ Составлять диеты при ожирении



5

Комплексы корректирующей гимнастики с использованием отягощений.





Конец. Спасибо за внимание)