Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Упражнения, помогающие снизить риск развития рака молочной железы

У людей, выполняющих физические упражнения, вероятность заболевания раком молочной железы ниже. Старайтесь еженедельно уделять не менее 150 минут (2,5 часа) физической нагрузке. Вы можете выполнять физические упражнения по 30 минут в день 5 дней в неделю.

Если вы выполняете физические упражнения умеренной интенсивности (быстрая ходьба, медленный бег, теннис в спокойном темпе, плавание в спокойном темпе):

2–3 часа в неделю: ⬇ снижение риска на **9%**

6 часов в неделю: ⬇ снижение риска на **30%**

Соблюдайте правило FITT

		Если вы уже тренируетесь:	Если вы только начинаете тренировки:
F	**(FREQUENCY) ЧАСТОТА: КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ?**		
	Постарайтесь постепенно довести до следующего уровня: • 5 дней в неделю для большинства упражнений. • 2–3 дня в неделю для силовых тренировок.	5 или более раз в неделю	3 раза в неделю
I	**(INTENSITY) ИНТЕНСИВНОСТЬ: НАСКОЛЬКО ИНТЕНСИВНО МНЕ СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?**		
	Выполняйте физические упражнения умеренной или высокой интенсивности. О степени интенсивности можно судить по тому, насколько трудно говорить. • **Умеренная интенсивность:** вы можете разговаривать без одышки. • **Высокая интенсивность:** разговаривать сложно или неудобно.	От умеренной до высокой интенсивности	Умеренная интенсивность
T	**(TYPE) ТИП: КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МНЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ?**		
	• Выполняйте аэробные упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений, например, ходьба, танцы, бег, плавание и езда на велосипеде. • Выполняйте силовые упражнения, которые укрепляют мышцы, например, поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом и йога.	Ходьба, езда на велосипеде, поднятие тяжестей	Быстрая ходьба, упражнения с собственным весом
T	**(TIME) ВРЕМЯ: КАК ДОЛГО МНЕ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ?**		
	Старайтесь, чтобы продолжительность одного занятия составляла от 20 до 60 минут. Попробуйте чередовать упражнения следующим образом: • Упражнения средней интенсивности для более продолжительных занятий. • Упражнения высокой интенсивности для более коротких занятий.	Продолжительность занятия 20–60 минут	Продолжительность занятия 20 минут

Как физические упражнения могут помочь вам:

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Физические упражнения могут укрепить вашу иммунную систему. Это может помочь снизить риск развития рака молочной железы.

УРОВНИ ГОРМОНОВ

Если у вас уже началась менопауза, физические упражнения могут снизить уровень эстрогена. Снижение уровня эстрогена может помочь снизить риск развития рака молочной железы.

МАССА ТЕЛА

Физические упражнения могут помочь вам контролировать массу своего тела. Поддержание нормальной массы тела у взрослых может снизить риск развития рака молочной железы, заболеваний сердца и сосудов (сердечно-сосудистых заболеваний) и других проблем со здоровьем.

ВОСПАЛЕНИЕ

Воспаление — это реакция организма на повреждение, которая связана со многими хроническими заболеваниями, включая рак. Физические упражнения могут помочь уменьшить воспаление в организме.

Перед тем как приступить к программе физических упражнений или увеличить интенсивность текущих тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ:

www.msk.org/research-areas/research-teams/exercise-oncology-program

www.cancer.org

©2015-2026 Memorial Sloan Kettering Cancer Center
1275 York Ave., New York, NY 10065
Дата последнего обновления: 14.09.2026