

Как физическая активность влияет на здоровье

- В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия—снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.
- Гиподинамия—причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность

Старайтесь как можно больше двигаться. Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком. Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м. Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников. Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком. Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче. Чаще бывайте на природе.

Распространенные виды физической активности

- Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
- Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой. Физкультура—лучший друг сердца • При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу

Как планировать свои физические нагрузки:

- Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе- это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.
- Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности.



Наше здоровье в первую очередь зависит от нас самих!