СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Преимущества физической активности для здоровья



1. Улучшается дыхание и состояние сердечно-сосудистой системы.
2. Улучшается состояние опорно-двигательного аппарата.
3. Улучшается работа других органов:
   - снижается риск развития рака толстого кишечника;
   - уменьшается риск развития сахарного диабета;
   - снижается риск простудных заболеваний;
   - замедляется старение и возрастные изменения в головном мозге.
4. Снижается избыточная масса тела.
5. Улучшается самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, нормализуется сон.

Чтобы получить пользу для здоровья, рекомендуется регулярная физическая активность умеренной интенсивности не менее 30 минут на протяжении пяти дней в неделю.



Продолжительность физической активности – 30 минут

Это минимальное время, которое необходимо для укрепления и тренировки сердца. Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, продолжительность занятий следует увеличивать постепенно - с 5–10 до 30 минут, а со временем увеличить время до 40–60 минут в день.



Интенсивность физических нагрузок – умеренная

Физическая активность не должна быть обязательно интенсивной. Улучшение физической формы и снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний может наблюдаться даже от таких умеренных нагрузок как быстрая ходьба. Нагрузка умеренной интенсивности заставляет Вас немного разогреться и вспотеть, сопровождается небольшой одышкой и учащением пульса.

Судить об уровне интенсивности физической активности можно по разговорному тесту. При нагрузке низкой интенсивности можно петь, при нагрузке умеренной интенсивности – комфортно разговаривать, при интенсивной нагрузке разговор прерывается из-за одышки.
Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, начните с нагрузок низкой интенсивности, например, медленной ходьбы. Это будет первым шагом к здоровью.



Частота физических нагрузок – не менее пяти дней в неделю
Вы не можете отложить пользу от физической активности про запас. Двигательная активность должна быть регулярной. По крайней мере, 5 дней в неделю.

Типы физических нагрузок – динамические, с участием больших групп мышц рук и ног

Ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на коньках, лыжах, бадминтон, различные командные игры, танцы – из всего многообразия выбирайте такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.

Постарайтесь использовать любой повод для повышения двигательной активности. Например, оставьте машину и пройдитесь до магазина или до работы (хотя бы часть пути) быстрым шагом. Домашняя уборка и садоводство – также хорошие примеры полезной во всех отношениях физической активности.

Занятия не должны провоцировать сильную одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце, головокружение.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Самое трудное – начать. Многие люди первые попытки к физической активности воспринимают как борьбу с собой. Не унывайте! Скоро Вы убедитесь, что со временем физические нагрузки даются всё легче и доставляют всё больше удовольствия.

Постарайтесь включить физическую активность в число важных для Вас приоритетов. Если Вам надоест один вид физической активности, переключайтесь на другой. Главное, получать удовольствие во благо своего здоровья.

Некоторые ставят завышенные цели и выбирают слишком тяжёлые и утомительные тренировки, надеясь добиться быстрого результата. Остерегайтесь этого. Такие нагрузки могут отнимать много времени и стать для Вас непосильным бременем, что охладит Ваш энтузиазм к физической активности.

Физическая активность предназначена не только для молодых, «спортивных» людей. Не важно, в каком Вы возрасте и в какой форме. Получать пользу от физической активности никогда не поздно.

Если у Вас заболевание сердца, прежде чем увеличить физическую нагрузку, посоветуйтесь с доктором. Вопреки распространенному мифу, умеренная физическая активность не только не опасна при большинстве заболеваний сердца, а напротив, очень полезна.