ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа

Физическая активность: с чего начать?

Малоподвижный образ жизни - это четвертый по значимости фактор риска смерти во всем мире. Если человек проводит более шести часов в течение дня в положении сидя или лежа, у него выше вероятность развития сахарного диабета второго типа и таких сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт. Потому физическая активность - одна из главных составляющих здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Физическая нагрузка – это обязательное условие здорового образа жизни?

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 мышц. Населению, особенно проживающему в городах, необходима физическая нагрузка для предотвращения развития гиподинамии.

Гиподинамия представляет опасность для здоровья?

Гиподинамия повышает вероятность развития таких жизнеугрожающих заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, остеопороз, инсульт, инфаркт миокарда и рак. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риски развития заболеваний, Вы должны выработать привычку быть активными хотя бы 30 минут в день в максимальное число дней недели.

Норма умеренной физической активности для здоровья - 150-300 минут в неделю. Это может быть ходьба, зарядка, тренировка дома или в фитнес-центре. При этом если вы выбрали, например, ходьбу, то можно ставить цели по количеству шагов или пройденному расстоянию, используя для измерения шагомеры, фитнес-браслеты или приложения в смартфоне.

Как выбрать оптимальный вид физической нагрузки?

Не забывайте, что физическая активность — любое движение тела, производимое скелетными мышцами. Это может быть любая активность во время работы, игр, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

Запланированная и специальная организованная физическая активность подразумевает проведение комплексов упражнений, фитнес и спорт. Такая физическая активность чаще всего направлена на улучшение выносливости, гибкости, силы и так далее.

Выделяют следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура и оздоровительная физическая культура, направленные на оздоровление организма и развития здорового образа жизни, а также массовый спорт и спорт высших достижений. При этом когда мы говорим о пользе активного образа жизни, подразумевается любая физическая активность - от подвижных игр с детьми, обычных прогулок или легких пробежек до увлечений экстремальными видами спорта или участия в марафонах. Все зависит от вашего состояния здоровья, прошлого опыта занятий, физической формы.

С чего лучше начинать?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Однако начинать занятия лучше с консультации врача и минимального медицинского обследования. Для безопасных занятий при наличии хронических заболеваний необходимо соблюдение рекомендаций врача и выполнение специально разработанных комплексов упражнений. Если вы планируете, занятия спортом или более интенсивные нагрузки - то визит к врачу обязателен, даже если у вас нет жалоб на плохое

самочувствие. Необходимо провести дополнительные обследования, нагрузочные тесты, чтобы убедиться, что выбранный вид спорта вам не противопоказан.

Каким образом организовать свои тренировки дома?

Утро желательно начинать с зарядки. При этом у вас должно быть два комплекса упражнений: полный и сокращенный. Если не хватает времени, занимайтесь по сокращенному комплексу, но не отказывайтесь совсем от нагрузки: - только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулке с ребенком или с собакой. Старайтесь забыть про лифт, поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком, тем более при хорошей погоде длительные прогулки на свежем воздухе вдвойне полезны.

Для тренировок на улице не забывайте про правильную одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям, а также берите с собой бутылочку воды. Для тренировок дома позаботьтесь о безопасном месте для занятий, приготовьте коврик и полотенце, используйте бутылки с водой или крупой для утяжеления, обеспечьте доступ кислорода - откройте форточку или окно. Также пейте больше жидкости и старайтесь заниматься в красивой, яркой, спортивной одежде и обуви, что тоже положительно сказывается на вашей мотивации и регулярности нагрузок.

Мы желаем вам позитивного настроя и активного образа жизни!

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова