Как преодолеть себя и начать заниматься физической активностью

Физическая активность - это тяжелая работа	Выберите те занятия, которые доставляют Вам удовольствие и легки для Вас. «Нет достижений без боли» - это миф.
У меня нет времени	На занятия достаточно потратить только 30 минут. Вы можете обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю?
Физическая активность не доставляет мне удовольствие	Не занимайтесь «физической активностью». Начните с того, что Вы любите, или с какого-либо вида игры, заставляющей Вас двигаться.
Я обычно очень устаю от физической активности	Скажите себе: «Эти занятия прибавят мне энергии». Посмотрите, не случится ли этого. Вознаградите себя чем-нибудь приятным после занятий.
У меня нет безопасного места для занятий	Занимайтесь ходьбой. Вы можете гулять с собакой, ходить пешком на работу или ходить с группой.
Мне не с кем заниматься физической нагрузкой	Может быть, Вы не выясняли, так ли это? Сосед, член семьи или коллега по работе могут составить Вам компанию. Спросите своих коллег, не хотят ли они делать физзарядку пару раз в день по 10 минут? Короткие совещания можно проводить и во время ходьбы.
Нет подходящего места	Выберите такой вид физической активности, которым Вы можете заниматься недалеко от дома или работы, в доме или в офисе. Прогуливайтесь возле дома или занимайтесь аэробикой в квартире. Поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте.
Я боюсь травм	Ходите очень осторожно, используйте удобную обувь. Ходьба - это замечательный вид физической активности, позволяющий укрепить здоровье.
Очень плохая погода	Существует много видов физической активности, которыми можно заниматься дома или на работе.
Я слишком стар	Никогда не поздно начать. В любом возрасте движения очень полезны.
Здоровье не позволяет мне заниматься физической активностью	Ваш доктор может посоветовать, какие упражнения лучше выполнять, например: плавание, бег, велопрогулки.

Десять тысяч шагов к здоровью!

Ходьба – самый доступный и безопасный путь увеличения ФА. Большинство людей в среднем делают 2000-5000 шагов в день. Ходьба в течение 30 минут – это приблизительно 3000 шагов.

Основная цель: 10 000 шагов в день. Столько рекомендуется ходить здоровому человеку ежедневно для укрепления здоровья.

Скорость: Можно прибавлять, пока не участится дыхание и не возникнет чувство тепла (но так, чтобы при ходьбе Вы могли комфортно разговаривать)!

Для начала определите, сколько Вы обычно ходите.
С помощью шагомера подсчитайте, сколько шагов Вы прошли в течение каждого из 3 дней с обычным распорядком. Сложите количество шагов и разделите результат на три. Округлите полученное число до ближайших 500. Это и есть Ваш старт.

Идите навстречу цели!

- Увеличивайте нагрузку на 3000 шагов в неделю.
- Ходите пешком большую часть дней в неделе, а лучше ежедневно. Начните с 10-минутной прогулки и постепенно увеличивайте время ходьбы.
- Оставляйте автомобиль у дома.
- Выходите из автобуса на одну остановку раньше и идите пешком.
- При сидячей работе ходите пешком хотя бы часть времени, отведенного на обед.
- Ходите пешком на различные встречи, совещания и прочее – везде, где возможно.
- Ходите пешком с детьми на прогулки, в школу и т.д.
- Вы испытываете стресс? Ходите пешком, чтобы расслабиться и снять его.

Составитель - канд. мед. наук Р.А. Потемкина

Будьте АКТИВНЫ и будьте ЗДОРОВЫ!

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж
Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36
E-mail: formylazd@mail.ru **группа в VK:**
Сайт: zdorovie29.ru **vk.com/zdorovie_29**

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Встань со своего кресла!

Как увеличить свою физическую активность

Движение – это жизнь!

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выполнять множество движений. Бег и ходьба заставляют «работать» на благо здоровья большое количество мышц. В XX и XXI вв. физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как тело нуждается в постоянной физической нагрузке. Поэтому ФА остается основой здоровья на протяжении всей нашей жизни, даже в глубокой старости.

Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни. Назовем основные:

- ✓ Регулярная ФА уменьшает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта, а также риск смерти;
- ✓ Аэробная ФА предотвращает появление артериальной гипертонии (АГ), а у пациентов с АГ снижает артериальное давление;
- ✓ ФА способствует снижению общего холестерина в крови и уменьшает риск развития атеросклероза;
- ✓ Улучшается баланс потребления и расхода энергии, снижается масса тела;
- ✓ Уменьшается риск развития сахарного диабета 2-го типа;
- ✓ Сокращается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- ✓ Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- ✓ Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходят стрессы и усталость).

Как и сколько нужно заниматься физической активностью (ФА)?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий, тренирующих сердечно-сосудистую систему, - аэробная ФА (продолжительная ритмическая активность, вовлекающая в работу большие группы мышц: ходьба, плавание, лыжи и др.).

- ↘ Следует заниматься тем видом ФА, который приносит удовольствие. Это способствует регулярности занятий.
- ↘ Вначале следует воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных Вашему образу жизни занятий.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

- ☑ Чтобы умеренная ФА принесла пользу для здоровья, у взрослых она должна составлять 30 минут в день на протяжении 5 дней в неделю или более.
- ☑ Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды ФА могут быть различными: от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, работа в саду и др.) до специальных занятий спортом или сочетание тех и других.
- ☑ Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45-60 минут.
- ☑ Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузку на костную структуру.

Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности энергетических затрат ФА разделяется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный.

Низкая ФА – соответствует состоянию покоя. Например, когда человек спит, лежа читает или смотрит телевизор.

Умеренная ФА – уровень ФА, который немного повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла, вызывает легкую одышку. Например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком на быструю ходьбу, плаванье, езду на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Интенсивная ФА – уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»). Например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком на бег, рубку дров, занятия аэробикой, плаванье на дистанцию, быструю езду на велосипеде, подъем в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам свободно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид ФА обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.