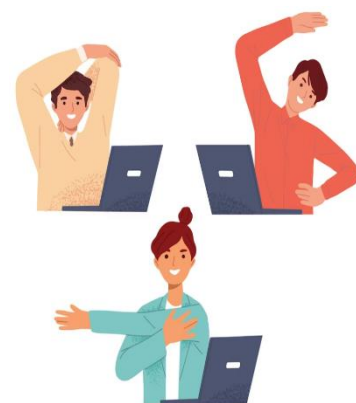




## Поднимаемся вместе!

Всем известно, что физическая активность необходима для хорошего самочувствия и долголетия. Причём любая активность лучше, чем её отсутствие. Попробуем разобраться, как набрать



необходимую для здоровья норму движения людям даже с самым плотным графиком работы и жизни.

## **Почему люди стали меньше двигаться?**

К сожалению, в современном ритме не получается полностью отказаться от сидячего, пассивного образа жизни. К снижению физической активности людей привело развитие научно-технического прогресса: увеличилось количество офисных и удаленных профессий, автоматизировалось производство, появился интернет, много разных гаджетов, выпускается новейшая бытовая техника, интерактивные игрушки, большинство людей пользуются лифтами, передвигаются на общественном транспорте или на автомобиле. Многим людям попросту лень и некогда не только ходить в спортивный зал, но и делать упражнения дома. Все это способствует ведению сидячего, пассивного образа жизни.

## **К чему приводит низкая физическая активность?**

Без должной физической нагрузки мускулатура атрофируется, теряет тонус, сосуды становятся менее эластичными, замедляется кровообращение, замедляется метаболизм, сокращается расход калорий, а их излишки преобразуются в жиры, в результате тело становится менее упругим, увеличивается его объём, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, при сидячем образе жизни возможно появление остеохондроза, радикулита, межреберной невралгии и т.д.



## Что же нужно сделать для повышения физической активности в повседневной жизни?

Даже при сидячей работе можно найти ежедневные способы нивелировать негативное влияние пассивного образа жизни. Можно взять в привычку начинать день с зарядки, которая займёт не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день. В течение рабочего дня необходимо периодически вставать и ходить по офису или кабинету, гулять во время перерывов, выполнять краткосрочные упражнения на фитболе, делать зарядку для конечностей, спины, шеи, ног, гимнастику для глаз. Благоприятно скажутся на состоянии здоровья езда на велосипеде, прогулка с домашними питомцами, активное участие в подвижных играх со своими детьми после окончания рабочего дня. Парковка автомобиля на 100-500 метров дальше от входа в подъезд, офис или торговый центр также предоставит прекрасную возможность прогуляться, сэкономить время на выискивание парковочного места. Отказ от использования лифта, подъемы и спуски по лестнице обеспечивают очень хорошую физическую нагрузку, если есть возможность и силы добраться до нужного этажа пешком. Если тренировки в спортивном зале часто воспринимаются как то, для чего нужно себя заставить, можно начать танцевать дома. Это позволит получить классную кардионагрузку, сбросить стресс и испытать море положительных эмоций.

**Какие результаты физических нагрузок можно увидеть уже через месяц повышения двигательной активности?** Исследования показывают, что регулярная физическая активность имеет множество преимуществ для здоровья, таких как: уменьшение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии, улучшает качество сна, повышает уровень энергии, помогает контролировать вес, укрепляет кости и мышцы, улучшает иммунную систему и повышает общую продолжительность жизни. Таким образом, регулярная физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни и помогает поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье. Не обязательно пробовать всё сразу – можно начать с одного-двух советов, затем, когда сформируется

привычка, можно вводить следующие действия – так, до тех пор, пока активность не станет неизменной частью вашей жизни. *«Любая физическая активность, если она не избыточна, существенно повышает качество жизни и является хорошей профилактикой инфаркта. Для сердца полезны аэробные нагрузки, то есть такие виды физических упражнений, при которых кровь активно насыщается кислородом. К ним можно отнести прогулки, ходьбу, бег, плавание, лыжи, коньки, теннис, танцы, занятия на тренажерах (велотренажеры, степперы, эллиптические и другие кардиотренажеры). Для таких оздоровительных тренировок важна регулярность и системность»* - отмечает врач-кардиолог БУЗОО «Клинический диагностический центр» Татьяна Гордиенко.