Автор: admin
22.08.2014 20:26 -

Что делать, чтобы быть здоровым? Рецепт 2: двигаться

Движение – это жизнь.
Известно, что физическая активность – важнейшая составляющая здорового образа жизни. Проблема заключается в том, что вести активный образ жизни не так-то уж и просто.

На сегодняшний день гиподинамия – это болезнь века, чума всех мегаполисов и полисов тоже. *Гиподинамия (греч. hypo – под, ниже; dynamis – сила) – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью в результате ограничения движения.*

Автобусы, электрички, метро – все это совершенно не способствует двигательной активности. Мышечная слабость обеспечена. Можно сказать, что уже в булочную на автомобилях ездить стали. Человек ведь таков – обязательно блага цивилизации использует для облегчения себе жизни и развития лени.

Уже со школы приучают детей к физической пассивности. Более 50% учащихся к концу школы имеют сколиоз. Далее институт, потом сидячая работа и так вся жизнь – в пассивном ритме. А к 30 годам многие удивляются, почему «не курю, не пью, а целый букет болячек». И начинают обвинять экологию, стресс и плохие гены. Конечно, эти факторы тоже влияют на состояние здоровья. Но мало кто скажет: «Не делаю даже зарядку по утрам».

У большинства статистических граждан жизнь складывается именно так, что приходится вести сидячий образ жизни – 8-часовой рабочий день в офисе или еще где-нибудь в позе «прикованного» к стулу. Существуют способы, как поддерживать физическую активность, даже если нет времени ходить в тренажерный зал и бегать как марафонец.

Способ 1: делать зарядку и принимать душ каждое утро

Самое простое – утром в течение 7-10 мин сделать 5-10 простых упражнений из физкультурного курса средней школы. С учетом того, что надо размять весь организм, начиная от шейных позвонков, кончая стопами ног и кистями рук.

После этого хорошо принять контрастный душ. Он усиливает кровообращение, улучшает питание клеток кожи. Капельки воды делают микромассаж кожных покровов.

Результат – заряд бодрости и энергии, если не на весь день, то хоть до полудня. Можно теперь и без кофе обойтись!

Способ 2: два часа работы – десять минут отдыха

Если у вас сидячая работа, то обязательно каждые два часа надо делать перерыв не на чай и кофе, а на стимуляцию своих мышц. Еще И. Павлов доказал, что смена деятельности физической и умственной благотворно влияет на работоспособность. За два часа непрерывной монотонной работы в мышцах скапливаются продукты обмена, тонус мышц падает. Отсюда вывод – надо активизировать свой мышечный аппарат по прошествии 2 часов. Зачем вставать и махать руками и ногами, пугая сотрудников, сидящих рядом? Размяться можно и сидя на стуле – потянуться, наклониться вправо-влево, сделать круговые движения головой, плечами. Существует специальная гимнастика для офисных сотрудников. Хорошие руководители специально инструктируют своих подчиненных на этот счет.

Если делать 10-минутный перерыв через каждые 2 часа рабочего времени – для вас слишком много, то можно обойтись и 3 минутами. Важно не выделенное время на активность, а интенсивность занятия.

Результат – хорошее самочувствие весь рабочий день и высокая работоспособность.

Способ 3 – быть на воздухе хотя бы 2 часа в день

Причем, на воздухе надо не просто быть, а активно двигаться. Если вы откроете форточку и подышите кислородом два часа в день – таким образом вряд ли вы улучшите свое здоровье и повысите иммунитет. Вот идти пешком или бежать – гораздо лучше, именно на свежем воздухе, а не в душном тренажерном зале. Это улучшает кровообращение, повышает мышечный тонус и гемоглобин в крови.

Вообще все физические упражнения хорошо делать на воздухе, чтобы совместить эффект от двигательной активности с вентиляцией легких.

Минимальная норма, которую человек должен проходить в день пешком, равна 1200 шагам. Что приблизительно составляет 1,2 километрам.

Результат – развитие выносливости и повышение иммунитета.

Можно придумать свой специфический способ «двигаться», который непосредственно связан с вашим видом деятельности. Перечисленные выше способы подходят всем без исключения. Они простые и на 80% гарантируют пребывание в отличной форме и прекрасном самочувствии. Обеспечить себе регулярную физическую активность можно, главное – это захотеть!

Правильное питание и физическая активность составляют фундамент здоровья. О «стеновых» составляющих здоровой жизни читайте далее.

Автор - **Анна Дуварова**
Источник