

Роль физической активности в жизни человека

Физическая активность является ключевым для здорового образа жизни. Улучшает здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Регулярная физическая активность обеспечивает:

- ✓ снижение риска внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- ✓ артериальной гипертензии (при ее наличии - обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
- ✓ сахарного диабета 2 типа (при его наличии - обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
- ✓ улучшение контроля массы тела;
- ✓ психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний);
- ✓ прочности костной ткани (профилактика остеопороза).



Оптимальная физическая активность.

Специалисты считают, что, для поддержания хорошей физической формы достаточно 25-40 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 45 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Рекомендации для начала физической активности:

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате;
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добирайтесь до него; - вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры;
- если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом - не избегайте работы по дому, в саду;
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху.

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

Наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

- интенсивная (быстрая) ходьба;
- плавание;
- теннис;
- верховая езда;
- езда на велосипеде;
- спортивные танцы;
- физические упражнения под музыку или собственно аэробика;
- катание на коньках;
- катание на лыжах;
- занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед).