

● **Подходите ко всем сами.** Возьмите за правило не звать домочадцев, а подходить к ним – и голосовые связки сэбережете, и организм пользу получит.

● **Ходите во время разговора.** Разговаривая по телефону, не садитесь, пока не завершите беседу.

● **Играйте с детьми.** Приведя детей или внуков на детскую площадку, не садитесь на скамейку, лучше подвигайтесь, поиграйте с ними.

● **Танцуйте под музыку!** Пританцовывайте, если Вам понравилась музыка при просмотре фильма, ритмично двигайтесь во время уборки, мытья посуды или когда идете из одной комнаты в другую, импровизируйте!

К здоровью шаг за шагом

В случае если Вы решили повышать свою физическую активность в спортзале, наши советы помогут Вам постепенно и без вреда здоровью достичь поставленной цели:

- физические нагрузки необходимо наращивать постепенно и регулярно;
- стоит выбирать доступный и приносящий удовольствие вид физической активности;



- нужно избегать слишком интенсивных и несвойственных образу жизни физических упражнений;
- оптимальным вариантом является умеренная физическая нагрузка, при которой скорость упражнений позволяет комфортно вести беседу.

Польза для здоровья обязательно будет получена даже от низких и умеренных физических нагрузок

Не теряйте темп!

Когда физическая активность стала привычной и приносит радость, начинайте наращивать длительность занятий или их интенсивность.

NB! Наращивать физическую нагрузку до уровня «интенсивной» самостоятельно можно людям, которые считаются практически здоровыми. Тем, кто страдает определенными заболеваниями, требуется консультация врача.

Медицинское обследование и разрешение врача заниматься интенсивной физической активностью необходимо:

- курильщикам;
- людям, страдающим сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, сахарным диабетом;
- людям с повышенным холестерином крови;
- мужчинам старше 40 лет;
- женщинам старше 50 лет.

Еще в XVIII в. известный французский врач Симон-Андре Тиссо утверждал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения».

ОГБУЗ

«Центр медицинской профилактики»

ул. Красноармейская, 68
т. 28-24-48

Центры здоровья:

ОГБУЗ «Больница №2», ул. Карташова, т. 43-17-15
ОГБУЗ «Медико-санитарная часть №2»,
ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

**Движение к здоровью,
красоте и успеху**



Все повторяют в один голос и соглашаются, что **«движение – это жизнь»**, однако продолжают сидеть за рабочим столом, часами не отрываясь от экрана компьютера, проводить вечера, лежа на диване за просмотром телевизора и отправляться за любимыми мелкими покупками исключительно на машине. Гиподинамия или в переводе с древнегреческого языка «малоподвижность» на сегодняшний день стала настоящей болезнью нашей цивилизации. Из-за использования различных технических средств современный человек уменьшает до минимума физические нагрузки, порой ограничиваясь в день несколькими шагами от подъезда до автомобиля.



Штрафные санкции за лень

Первой на недостаток движения реагирует внешность. Стройная девушка раздается в талии и начинает искать одежду на размер больше. Спортивный когда-то юноша получает складку жира над ремнем в дополнение к костюму и галстуку.

Очень сильно отсутствие физической нагрузки влияет на активность головного мозга, как следствие снижается умственная работоспособность.

Люди, страдающие гиподинамией, испытывают также общее недомогание, вялость, нарушение сна, эмоциональную нестабильность, быструю утомляемость при небольших нагрузках.

Однако, это только внешние признаки гиподинамии. Что же происходит внутри организма?

Без необходимой нагрузки мышцы утрачивают свою силу, слабеет мышца сердца, уменьшается жизненная емкость легких (максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после вдоха) и легочная вентиляция, в легких начинает задерживаться «отработанный» воздух. Если не предпринимать никаких мер, то это в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям в виде вегетососудистой дистонии (сбоя в работе вегетативной нервной системы, регулирующей функции кровеносных сосудов всего организма), нарушению работы всех внутренних органов, снижению силы и выносливости мышц, ожирению.

Научные исследования показали, что 15–20% риска развития ишемической болезни сердца и инсульта, сахарного диабета 2-го типа, рака толстого кишечника и молочной железы, переломов шейки бедра связаны с гиподинамией.



Профилактика гиподинамии. Активность на страже здоровья

Чтобы избежать всех этих неприятных недугов, необходимо начать повышать уровень своей физической активности. Обратите внимание, что физическая активность и спорт – разные вещи. Спорт – это постоянные тренировки, работа на пределе своих сил и возможностей. В то время как физическая активность доступна всем и может включать в себя самые простые ежедневные нагрузки.

Вот несколько практических советов на каждый день:

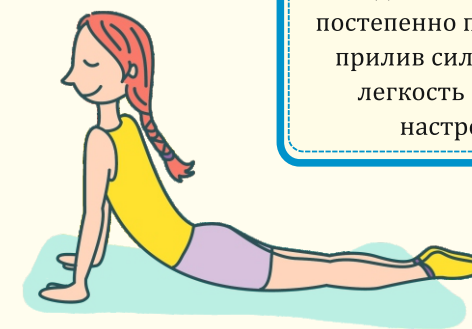
- **Встаньте!** Никаких шуток – если Вы в данный момент сидите, то встаньте со стула. Контролируйте количество времени, которое Вы находитесь в сидячем положении без перерыва. Постарайтесь через каждые 2–3 часа разминаться – пройдите по офису или квартире.

- **Больше ходите пешком.** Совершайте короткие прогулки в обеденный перерыв. Когда смотрите дома телевизор, время от времени вставайте и ходите по комнате (можно даже не отрываться от экрана, если не хочется).

- **Выйдите из транспорта раньше.** Завершите свою поездку за 1–2 остановки до нужного места и пройдите оставшееся расстояние пешком.

- **Делайте зарядку!** Регулярно выполняйте несложные физические упражнения. Зарядку лучше всего делать утром, для этого нужно встать всего лишь на 5 минут раньше.

- **Поднимитесь по лестнице.** Замените подъемы на лифте подъемом по лестнице. Не отказывайтесь от такой нагрузки и в случае, если вы возвращаетесь домой с продуктами – дополнительный вес создаст полезную силовую нагрузку организму.



Начав двигаться больше, Вы постепенно почувствуете прилив сил и энергии, легкость и подъем настроения