

ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

10,000–12,000 шагов ежедневно — основа поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и всего организма. 30 минут ходьбы сохраняют 90 минут жизни!!!

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗДОРОВЬЕ

- **На годы увеличивается продолжительность жизни.** Выживаемость увеличивается на 30%. Это в несколько раз превышает положительное влияние любого самого эффективного препарата.
- **Существенно снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний** (в первую очередь, инфарктов миокарда, инсультов, сердечной недостаточности) и сердечно-сосудистая смертность.
- **Многokратно снижается риск развития онкологических заболеваний** (молочной железы, толстого кишечника, лёгких, эндометрия, мочевого пузыря).

Во время ходьбы вырабатываются специальные вещества, которые повышают иммунитет и обладают противоопухолевым действием.

- **Устранение метаболических нарушений:** нормализуется вес, снижается уровень артериального давления, существенно снижается риск развития сахарного диабета 2-го типа или улучшается его течение.
- **Положительное влияние на психику:** улучшается сон, уменьшаются проявления тревожных расстройств и депрессии.

Антидепрессанты, противотревожные и снотворные препараты могут оказывать различные побочные эффекты. Часто возникает привыкание. Эффективность физических нагрузок сопоставима, а часто даже превышает их действие.

- **Улучшение здоровья костей:** замедляется развитие остеопороза, снижается частота переломов костей, а также падений в пожилом возрасте. Ходьба способствует сохранению кальция в костях, улучшает состояние хрящей суставов, улучшает координацию движений и устойчивость при ходьбе.
- **Улучшение общего самочувствия и работоспособности:** ежедневная ходьба формирует состояние тренированности, улучшает функциональные показатели работы сердца, лёгких, костно-мышечного аппарата.

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОКАЗЫВАЕТ ТАКОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

◇ **Ходьба:** 10,000–12,000 шагов ежедневно, что примерно соответствует 150–300 минутам в неделю аэробной физической нагрузки умеренной интенсивности или — 75–150 минутам в неделю выраженной интенсивности.

Фитнес-браслет — основа успешного контроля достаточности физической нагрузки.

Лучше приобретать самый простой — по стоимости в пределах 2,500–4,000 рублей. Для нас важно только количество пройденных за сутки шагов.

Многие для подсчёта количества шагов используют сотовые телефоны. При этом их нужно носить постоянно в кармане одежды, что может быть вредно. Возможна погрешность при измерении количества шагов.



- ◇ **Поддерживать максимально возможную активность:** при невозможности ежедневно проходить 10,000–12,000 шагов очень важно оставаться настолько активными, насколько позволяют физическая подготовка и состояние здоровья.
- ◇ **Сократить время сидячего образа жизни.** Если у вас большую часть дня занимает сидячий образ жизни, очень важно начать хотя бы лёгкую физическую активность.
- ◇ **Силовые нагрузки:** в дополнение к аэробной физической нагрузке очень полезно выполнять упражнения с сопротивлением (обычно, гантели) 2 или более раз в неделю.

НА ЧТО ВАЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Ходить очень важно с приятной для себя скоростью — максимальная скорость, при которой у вас отсутствуют какие-либо не приятные ощущения. При появлении неприятных ощущений скорость ходьбы можно немного уменьшить.



Важно избегать шумных улиц. Для ходьбы лучше всего подходят парки, скверы, набережные, бульвары. При их отсутствии можно разработать путь внутри своего квартала. **Для ходьбы важно выбирать удобную обувь,** лучше ортопедическую.



Если во время вашей повседневной деятельности возникают любые неприятные ощущения (одышка, боль в грудной клетке, слабость, утомляемость, головокружение, болезненность в мышцах, суставах или др.), перед увеличением физической нагрузки важно сначала обратиться к вашему лечащему врачу для выявления и устранения причин этих неприятных ощущений.



При необходимости можно использовать беговую дорожку. В холодное время года, при сильном ветре, дожде можно воспользоваться беговой дорожкой в ближайшем фитнес-клубе. При желании беговую дорожку можно купить для дома.



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ОТ НАЧАЛА ХОДЬБЫ

- **В течение первых дней:** в крови снижаются уровень плохого холестерина, глюкозы и триглицеридов и одновременно повышается уровень хорошего холестерина.

После 20 минут ходьбы в мышцах вырабатываются специальные белки, которые обладают выраженным защитным действием на клетки головного мозга, улучшают их питание, увеличивают количество нейронных связей.

- **В течение первых недель:** восстанавливается эластичность артерий, снижаются вес и уровень артериального давления.

По мере улучшения тренированности во время ходьбы в большом количестве начинают вырабатываться эндорфины и энкефалины — вещества, которые делают приятной физическую тренировку, дают бодрость и повышенную работоспособность после её завершения.

- **В течение первых месяцев:** проявляется устойчивое положительное влияние на предотвращение образования и роста бляшек в сосудах, восстанавливается полноценная работа сердца, головного мозга и почек.

Более подробно о здоровом образе жизни, профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний: телеграм канал MEDOZ



medoz_ru

Можно задать вопрос

