



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Информационный бюллетень

Движение – жизнь

(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по лечебной физкультуре и
спортивной медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ И. В. Николаева
« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2018 г.

«Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».

ГИППОКРАТ

Физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода и т.п.

С самых малых лет мы знаем, что движение – это жизнь, здоровье, залог успеха.

Однако, сколько разных отговорок мы придумываем, чтобы не заниматься спортом. Летом нам тяжело просыпаться и жарко, осенью – дожди, зимой – холодно, весной – дел много. И так каждый день.

Мы постоянно откладываем на неопределенный срок пробежку утром, поход в спортзал. Мы привыкли к сидячему образу жизни. Мы ездим на машинах, только чтобы не ходить пешком, а это не правильно.



«Движение – жизнь», говорили в древности, и были правы. Вероятность внезапной

Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения уменьшается эластичность сосудов человека, его кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки в связи с лишним весом. По приблизительным расчетам, чтобы

обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Уменьшились и нормы. Изначально ВОЗ рекомендовала детям и подросткам — 60 минут, а взрослым (от 18 до 65 лет) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности.

По рекомендациям ВОЗ взрослому человеку необходимо:

- полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю,
- или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю,
- или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.



Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает добиться стойкой ремиссии.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие

выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса - часу в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки».

Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт. ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% — инфаркта.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.



плавательный бассейн
бег трусцой



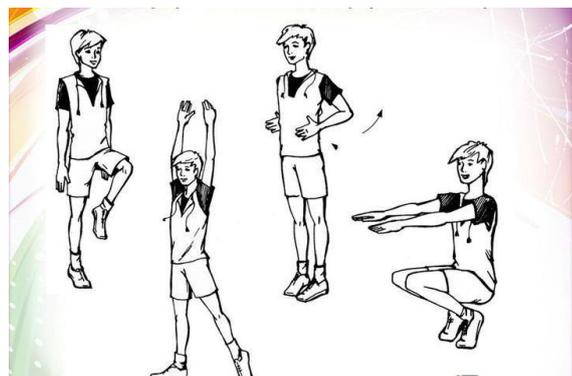
спортивная ходьба
занятия йогой



Почему движение – это жизнь?

Для того чтобы чувствовать себя постоянно хорошо, бодро, без болезней и реже обращаться к врачу – достаточно следовать следующим правилам:

- ✓ Каждое утро начинать с зарядки. В зависимости от того, сколько у вас времени можно сделать выбор. Если времени немного, то сделать обычную зарядку на 10-15 минут. А если есть в запасе хотя бы часик, то можно и пробежку себе устроить.
- ✓ Движение – жизнь. Поэтому старайтесь даже на работе делать зарядку минуты 2 – 3. А если Ваша работа сидячая, то желательно каждый час делать разминку мышц спины, глаз и ног хотя бы минут 5.



на лифте, на пару этажей ниже Вашего, а дальше пешком. Это не сложно, если тренироваться.

- ✓ Если у вас есть выходной на работе, то лучше провести его на природе с друзьями или в спортзале. Это намного полезней и веселее.
- ✓ Если у вас есть возможность отказаться от машины и проехать на велосипеде – воспользуйтесь. Это вам только в плюс. Во время просмотра телевизора лучше сделать зарядку, чем лежать на диване и кушать конфеты или бутерброды.



- ✓ Заведите себе домашнего питомца. Вы будете его выгуливать и сами двигаться.
- ✓ Вы никогда не замечали, что люди, которые долгое время занимаются спортом, реже остальных обращаются к врачу, реже болеют. У них постоянно хорошее настроение.
- ✓ Чем больше ты двигаешься, тем лучше твоя жизнь, более красочная и наполненная позитивными моментами. Спортивные люди чувствуют себя лучше, у них некая легкость в теле появляется после занятия спортом.

Немного о ходьбе и беге - как самых доступных видах двигательной активности

Начните ходить! Прогулка в течение получаса-часа в день – лучшее, что вы можете сделать для своего тела, ума и души.

Прогулки улучшают метаболизм, расходуют лишние калории и приводят мышцы в тонус, а значит, подготавливают организм к более серьезным нагрузкам, необходимым для эффективной борьбы с избыточным весом.

Сердечно-сосудистые заболевания – одни из главных убийц мужчин и женщин во всем мире. Часовая прогулка в день снижает риск развития болезней сердца и сосудов.

Всего 30 минут прогулок в день сокращают риск развития диабета второго типа как у людей с лишним весом, так и без него.

Кроме того, ходьба позволяет поддерживать оптимальный баланс сахара в крови у тех, кто уже болен диабетом.

40–45 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные навыки у людей старше 60 лет, поскольку такая физическая нагрузка улучшает приток крови к головному мозгу.

Прогулки также позволяют замедлить возрастное уменьшение количества клеток гиппокампа – отдела головного мозга, обрабатывающего память и эмоции.

Как и другие физические нагрузки, ходьба приводит к высвобождению гормонов удовольствия – эндорфинов. Неудивительно, что после хорошей прогулки люди чувствуют, что настроение улучшилось.

Ходьба – это просто и доступно. Все, что вам нужно для прогулки, – это удобная обувь и хорошая погода.

Если прогулка покажется слишком легкой и короткой – увеличьте время и протяженность своей тренировки. Добавьте к ней подъемы и спуски по лестницам или естественному рельефу, когда почувствуете, что нагрузки недостаточно.

Ходьба – это отличный способ улучшить здоровье для тех, кто не любит или не может себе позволить другие виды физической нагрузки. Две тысячи шагов в день позволят не набрать лишний вес, снизят риск диабета и улучшат функции мозга.



Что такое бег?

Бег – вид двигательной активности, которую человек получил в ходе эволюции.

Нет ничего естественнее бега – и это одно из самых эффективных упражнений, которое позволяет человеку поддерживать себя в хорошей физической форме.

С чего начать

Если вы решили начать бегать первый раз в жизни, или по какой-то причине достаточно долго не занимались спортом, перед первой пробежкой посетите своего лечащего или участкового врача. Узнайте у него, нет ли у вас **противопоказаний** для бега со стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.



Режим занятий

Если вы бегаєте просто для поддержания формы или похудения, то желательно заниматься **не менее пяти дней в неделю** – в первую очередь действуют частота и продолжительность тренировок.

Постепенно продлевайте время бега, чтобы в результате в течение каждой тренировки заниматься **не менее 45 минут**, сохраняя постоянный ритм. А нагрузку выберите средней или небольшой интенсивности.

Сколько калорий потратите?

Вид бега	Расход калорий в час
Бег трусцой	609 ккал
Интенсивный бег – 10 км/ч	739 ккал
Бег по пересеченной местности	811 ккал
Быстрый бег – 15 км/ч	1071 ккал
Бег по лестнице вверх	1424 ккал

Бег – один из самых простых и эффективных способов поддерживать себя в отличной форме. Бегать можно везде – в поле, парке, на беговой дорожке и даже по соседним дворам. Главное – подобрать подходящую обувь и продумать маршрут.

Плавание

Этот вид спорта является самым физиологичным для человеческого организма. Благодаря плаванию наше тело получает огромный оздоровительный импульс. Простое погружение в воду, по мнению психологов, способствует избавлению от депрессии, снимает усталость и мышечное напряжение. Во время интенсивного плавания в легкие поступает огромное количество кислорода, сжигается много калорий, и работают практически все мышцы нашего тела.



Частые тренировки в воде способствуют укреплению сна, повышают аппетит и улучшают сердечно-сосудистую и нервную систему. Кроме того, укрепляется костно-мышечный аппарат, суставы и межпозвоночные диски обретают вторую молодость. Противопоказаниями к плаванию являются некоторые болезни, поэтому необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Если вы хотите сохранить здоровье до глубокой старости, выглядеть бодрее и моложе сверстников, то задумайтесь уже сегодня о том образе жизни, который вы ведете, о том, какие у вас привычки. В любом случае, выбор за вами!

Движение – это наша жизнь и совершенно неважно, какое занятие вы для себя выбрали!

Будьте здоровы!

Информационный бюллетень подготовила:

Л. А. Полякова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

- 1) <http://www.npnd.ru/articles/detail.php?ID=687>
- 2) <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/dviwenie-wizn/>
- 3) <http://psych-olog.ru/2015/07/dvizhenie-eto-zhizn/>
- 4) <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/vse-o-bege/>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,
9 микрорайон, д.17
тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.
e-mail: orgmetod@inbox. ru
сайт: www.yazdorov-48.ru