

Продвижение активного образа жизни



Активный образ жизни – это и ежедневные прогулки, и подъем по лестнице вместо лифта, и активные игры с детьми, и даже танцы под любимую музыку дома. Главное – это осознанное движение, которое приносит удовольствие и укрепляет тело и дух.

Движение — это жизнь!

Регулярная физическая активность является одним из ключевых факторов профилактики и лечения неинфекционных заболеваний. Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха и работы.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Чем опасна гиподинамия?

По оценкам ВОЗ, у людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Именно гиподинамия – основная причина 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. Сократить вредные последствия

современного образа жизни поможет регулярная физическая активность – ходьба, бег, плавание, фитнес, йога, спортивные игры.

Сколько нужно двигаться?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. ВОЗ выделяет три возрастных категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья.

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры.

Взрослые люди (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям, но включать в свой режим дня упражнения на равновесие, которые помогут избежать падений.

Утро лучше начинать с зарядки. Помните, что только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком. Плавание и езда на велосипеде подходят практически для любого возраста. Для людей с избыточной массой тела велосипедный спорт будет лучшим выбором, чем бег, так как он окажет меньше нагрузки на суставы. Физическая активность должна быть регулярной и дозированной. Это означает, что не стоит заниматься фитнесом до изнеможения, но и забывать о нагрузках на месяц-другой тоже не стоит. Любые упражнения должны выполняться в комфортном режиме.

Первые шаги к физической активности

Определите цель. Чёткая цель поможет выбрать подходящий формат и не бросить затею через неделю. Варианты: улучшить самочувствие и сон; укрепить сердце и сосуды; снизить вес; повысить выносливость; снять стресс.

Начните с простого:

Делайте зарядку. 10-минутная гимнастика поможет взбодриться и настроит на активный день.

Ходите пешком. По дороге на работу не доезжайте хотя бы одну остановку, паркуйте машину подальше, чтобы пройтись пешком.

Поднимайтесь по лестнице. Подъём тренирует сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.

Делайте перерывы на разминку при сидячей работе.

Больше гуляйте на свежем воздухе. Если у вас есть дети или собака, чаще играйте в подвижные игры.

Помните, что регулярность важнее интенсивности. Даже небольшая активность каждый день — это шаг к здоровью!