

## Как начать больше двигаться?

Существуют четкие рекомендации по занятиям физическими тренировками, которым обязательно нужно следовать.

**Правило первое** - вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно: чем ниже исходная физическая активность, тем медленнее нужно увеличивать нагрузку.

**Правило второе** - необходимо регулярно заниматься 3-5 раз в неделю. Наиболее реально начать с дозированной ходьбы в доступном быстром темпе.

**Правило третье** - начинать занятия надо постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы, а также повышая повседневную физическую активность.

## Кто по роду своей деятельности подвержен гиподинамии?

Таких людей, на самом деле очень много. К сожалению все чаще — это наши дети, которые очень много времени проводят за компьютерами. Сюда же можно отнести студентов, офисных работников, врачей, инженеров и многих других. А если вашу работу нельзя назвать малоподвижной, но после нее вы сели и надолго устроились за компьютером, то вы также можете попасть в эту категорию.



## Полезные советы офисным работникам

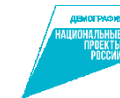
- *1. Старайтесь двигаться как можно больше.*
- *2. Занимайтесь утренней гимнастикой.*
- *3. Делайте физкультурную паузу два раза в день по 5-10 мин.*
- *4. Вставляйте, чтобы позвонить или ответить по телефону.*
- *5. Подходите лично к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой.*
- *6. Ходите пешком в туалет на другой этаж здания.*
- *7. Такие вещи, как принтеры, мусорные корзины, располагайте так, чтобы к ним надо было подходить.*
- *8. Используйте лестницу вместо лифта, если это возможно.*
- *9. Проходите пешком часть обычного пути, например, на работу или с работы в течение 20-30 минут, как минимум.*
- *10. Если вы ездите на машине, старайтесь парковать автомобиль так, чтобы пройти 50 - 100 метров.*
- *11. Играйте в активные игры с детьми.*

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6

Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77, e-mail: kevlimp\_77@mail.ru

Сайт: medprof-30.ru



## Здоровье и физическая активность



Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и медицинской  
профилактики»

## Гиподинамия

**Гиподинамия (низкая физическая активность)** – болезнь современного городского человека. Она является следствием освобождения людей от тяжелого физического труда.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему – ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус кровеносных сосудов, ухудшается кровоснабжение органов и тканей.

Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, в результате гиподинамии повышается риск развития атеросклероза сосудов, избыточной массы тела, ожирения. Все эти состояния относятся к факторам развития хронических сердечно-сосудистых заболеваний, а также мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

Врачи считают, что для профилактики хронических заболеваний не только чрезвычайно эффективны, но и жизненно необходимы ежедневные занятия физкультурой. Умеренная физическая активность: посещение бассейна, танцы, пешие прогулки, занимающие ежедневно около 30-ти минут, помогут снизить риск развития болезней системы кровообращения, а также рака и сахарного диабета 2 типа.

Физкультура и спорт полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом.



## Движение

**Движение** – врожденная потребность человека. При физической нагрузке сердце начинает биться чаще: возрастает частота сердечных сокращений и объем крови, выталкиваемый из сердца в сосуды, временно растет давление крови. Все это необходимо, чтобы увеличить поступление кислорода к работающим мышцам, пронизанным тонкими кровеносными сосудами – капиллярами. Часть из них работает, а другая – «спит». При физической нагрузке эти капилляры «просыпаются» и включаются в работу. В результате увеличивается поверхность обмена кислородом между кровью и тканью. Сердце - это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, поэтому в нем также есть капилляры, открывающиеся при нагрузке. Это основной фактор, обеспечивающий высокую работоспособность сердца.

Люди, ведущие активный образ жизни, обладают хорошим самочувствием, настроением, здоровым сном, они устойчивее к стрессам и депрессии. При постоянных занятиях физическими упражнениями снижается уровень холестерина в крови. Активный образ жизни способствует долголетию, расширяет физические и умственные возможности, укрепляет нервную систему, повышает работоспособность.

Именно поэтому систематические занятия физической культурой приобретают первостепенное значение.



## Симптомы гиподинамии

Головные боли, сердцебиение и «перебои» в работе сердца — нередкие спутники гиподинамии. Довольно часто наблюдаются мышечные боли в верхнем плечевом поясе и пояснице - как следствие длительного пребывания в вынужденном нефизиологическом положении, а также головные боли, боли в глазах, тяжесть в ногах и застойные явления в органах малого таза.

## Можно ли защитить себя от гиподинамии?

Рецепт, как предупредить неблагоприятные события для здоровья, связанные с трудовой деятельностью, существует - это, прежде всего, регулярная физическая активность и производственная гимнастика или хотя бы ее более простая разновидность - физкультурная пауза. Она решает специфические проблемы, связанные с особенностями труда.

Физкультурную паузу требуется делать как минимум два раза в день. Минимальное время на одну зарядку - 5 минут, оптимальное - 10 минут.

### Пять минут занятий позволяют:

- **улучшить мозговое кровообращение,**
- **улучшить кровоснабжение внутренних органов,**
- **восстановить венозный отток из полости черепа и внутренних органов,**
- **снять перенапряжение мышц,**
- **стимулировать работу органов малого таза,**
- **снизить нагрузку на зрительный аппарат,**
- **снять стресс и переутомление.**