

## **СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни включает в себя ряд мероприятий, улучшающих здоровье и самочувствие. Одним из таковых является спорт, а точнее – физические нагрузки. Активность в течение дня играет огромную роль в профилактике многих заболеваний. И даже если у вас нет времени или же состояние вашего здоровья не позволяет заниматься спортом серьезно – вы всегда можете найти возможность поддерживать уровень физической активности, подходящий для вас.

### **ДИНАМИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

Полезнее всего для организма динамическая нагрузка – то есть движение. К этому типу физической активности относятся бег, плавание, пешая ходьба, а также такие популярные упражнения как выпады, приседания, скручивания.

Что дают регулярные динамические нагрузки?

- Проработанная программа упражнений помогает строить тело;
- Упражнения способствуют росту мышечной массы;
- Возрастает энергопотребление – причем не только в процессе нагрузки, но и в покое;
- Увеличивается объем легких и глубина дыхания;
- Все ткани организма интенсивнее снабжаются кислородом;
- Улучшается обмен веществ;
- Снижается риск развития заболеваний опорно- двигательного аппарата.

### **СТАТИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

Нагрузка – это не обязательно движение. Длительное пребывание в одном положении тоже может быть для мышц нагрузкой. Если состояние здоровья не позволяет вам практиковать динамичные нагрузки, вы можете прибегать к статическим. Они не требуют активного движения, напротив – в процессе вы должны сохранять определенное положение или очень медленно менять его (как, например, в йоге или пилатесе). Такие нагрузки показаны даже при заболеваниях сердечно-сосудистой системы или опорно-двигательного аппарата, которые не позволяют заниматься динамической активностью.

### **НОРМА СУТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ**

Не существует конкретного показателя активности, который можно было бы назвать универсальным. Кто-то устает, поднявшись на третий этаж, а кто-то может провести 2-3 часа в тренажерном зале и сохранить бодрость.

Выбирайте нагрузку по себе, прислушивайтесь к своему организму. В день нужно проходить минимум 3-5 км (это 5000-7000 шагов) – такой уровень нагрузки считается минимальным.

## **КАК РАССЧИТЫВАТЬ ЧСС ДЛЯ СПОРТА**

Аббревиатура ЧСС расшифровывается как «частота сердечных сокращений», иначе говоря, это пульс. Самый простой способ его измерить – приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту.

Эту же работу легко проделывают современные фитнес-браслеты и умные часы. Если вы только начали заниматься спортом – эти устройства помогут вам отслеживать дневную активность и ЧСС.

Измерять пульс в процессе нагрузок очень важно: это позволяет понять, как ваше сердце реагирует на физическую активность, и не допустить перегрузок.

У взрослого человека пульс в покое должен варьировать от 60 до 80 ударов. При нагрузке нормой считается показатель до 200 ударов – причем показатель 100-130 ударов в минуту относится к зоне умеренных нагрузок, при которых интенсивно сжигается жир. 130-170 ударов в минуту – это уже интенсивные нагрузки, которые подходят для тренировки сердца. Выше – тренировки высокой интенсивности, которые выступают стрессом для организма. Заниматься с таким пульсом можно только под руководством опытного тренера.

Обратите внимание, что пульс может быть выше, если вы занимаетесь в душном помещении, заболели или выпили кофе незадолго до тренировки. В этом случае следите за своим самочувствием – чем выше пульс, тем тяжелее переносится нагрузка.

## **ЗАЧЕМ РАССЧИТЫВАТЬ ЧСС**

Начинающие спортсмены иногда впадают в крайности: они или начинают занятия слишком осторожно, так, что частота пульса при нагрузке почти не отличается от показателя в покое, или же наоборот – начинают заниматься слишком интенсивно. Для организма резкое начало интенсивных нагрузок – большой стресс, и спустя 2-3 недели такого режима человек может серьезно истощить ресурсы организма. Подсчет ЧСС позволяет тренироваться на эффективном и одновременно комфортном для организма уровне.

## **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И СПОРТ**

В норме артериальное давление у человека должно составлять примерно 120\80. Но у людей, которые ведут здоровый образ жизни, давление может быть и ниже – например, в пределах нормы давление 100/60.

Гипертоникам спорт не противопоказан – но им нужно внимательно следить за уровнем нагрузок и начинать занятия в щадящем режиме. Можно начать с ходьбы – сначала приучить себя ходить больше, затем – наращивать темп. Позже можно перейти на бег или плавание.

К тренировкам лучше приступать после консультации с лечащим врачом.

**ВАЖНО!** Если ваше артериальное давление превышает 190\110 хотя бы периодически, если при физических нагрузках возникает чувство жжения или давления в груди, интенсивные тренировки, к сожалению, вам противопоказаны. Но вы можете заниматься статическими нагрузками, например, йогой.

## **ЗАРЯДКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

Каждый знает о том, что сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье. Недаром большинство офисных работников, которые до 10 часов в день находятся в сидячем положении, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Чтобы предотвратить развитие недугов, специалисты рекомендуют каждые два часа производить небольшую разминку на рабочем месте. Выглядит это следующим образом:

Сначала уделите внимание шее. Медленно вращайте голову вперед-назад, вверх-вниз. Повторите это как минимум 10 раз.

Затем разомните руки. Поднимите их вверх, скрепите ладони «в замок» и потянитесь как можно выше. Далее сделайте круговые движения плечами, 10 раз.

Уделите внимание запястьям. Сделайте 15 круговых движений кистями.

Встаньте на пол, и постарайтесь дотянуться ладонями до стоп, не сгибая колен. Если не получается – тянитесь настолько, насколько можете.

Зафиксируйте положение на 15 секунд.

Сядьте на край стула, вытяните ноги перед собой, не сгибая колен. Держа спину прямо, потяните стопы на себя, а затем назад.

Такой комплекс необходимо осуществлять каждые 2-3 часа на работе.

## ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

Если вы хотите не только стать здоровее, но и похудеть, важно уделить внимание питанию. Рацион определяет 70% успеха при снижении веса. Самым эффективным способом похудения является подсчет калорий. Для того, чтобы с точностью их подсчитать, необходимо приобрести кухонные весы. Для подсчета удобно использовать различные приложения – они автоматически рассчитывают калорийность в зависимости от веса продукта. Для поддержания здоровья и комфортного пищеварения взрослый человек должен потреблять около 1700 ккал для женщин и около 2200 ккал для мужчин. Для похудения это число достаточно сократить на 20%.