

## ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше.

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?



Подробная информация для различных возрастных групп и конкретных групп населения о том, каковы необходимые для поддержания хорошего здоровья уровни физической активности, представлена в руководящих принципах и рекомендациях ВОЗ.

Наиболее популярными являются так называемые аэробные виды тренировок. Также рекомендуется выполнять упражнения по укреплению мышц и упражнения на гибкость. Весьма полезными для здоровья считаются высокоинтенсивные интервальные тренировки.

**ВОЗ рекомендует:**

### Аэробную активность

- **Умеренно-интенсивная деятельность:**

быстрая ходьба (4-5 километров в час или быстрее)  
свободное плавание в бассейне  
езда на велосипеде по ровной местности со скоростью до 7 километров в час  
игра в теннис (парный разряд)  
активные формы йоги  
бальные танцы  
работа во дворе или по дому  
и другие водные упражнения

- **Интенсивные физические упражнения**

бег трусцой

интенсивное плавание в бассейне вдоль дорожки

игра в теннис (одиночные игры)

энергичные танцы

езда на велосипеде со скоростью, превышающей 7 километров в час

прыжки через скакалку

### Упражнения на укрепление мышц и гибкость

Упражнения на укрепление мышц дают дополнительные преимущества, которых нет у аэробной активности. Это увеличение прочности костей, силы мышц и усиление их подготовленности к физическим нагрузкам. Упражнения для укрепления мышц также могут помочь сохранять мышечную массу во время потери веса.

Примерами таких упражнений являются поднятие тяжестей, работа с лентами сопротивления, а также упражнения, в которых используется вес тела (например, отжимания, подтягивания), ношение тяжелых грузов и интенсивное садоводство.

### Высокоинтенсивные интервальные тренировки

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИТ) рекомендуются многим, кто желает укрепить здоровье и контролировать вес. Преимущества тренировок ВИТ в том, что они не занимают много времени (лишь 15-20 минут) и при этом обеспечивают быстрое и эффективное сжигание жиров. А это особенно важно для тех, кто не располагает достаточным временем, чтобы поддерживать спортивную форму. Должен отметить, для того чтобы выполнять тренировки ВИТ, необязательно записываться в фитнес-зал. При желании чередование нагрузок в стиле ВИТ можно практиковать, например, бегая на свежем воздухе по парковому терренкуру или взбегая по лестнице.

- Если вы занимались ВИТ на беговой дорожке и силовой тренировкой в четверг, то пятница – это отличный день для отдыха.
- Для отдыха вам может понадобиться всего 1-2 дня в неделю. Это зависит от того, как много ВИТ-упражнений вы выполняете или насколько интенсивно вы занимаетесь.
- Ваши выходные дни не должны быть абсолютно без движений. Вы можете заниматься восстанавливающими и тонизирующими упражнениями, такими как йога, растяжка или просто ходьба.

Физическая активность вносит свой вклад:

- ◇ в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
- ◇ уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
- ◇ улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
- ◇ способствует здоровому росту и развитию молодежи;
- ◇ и повышает общий уровень благополучия.

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста Сорочинская Ульяна Юрьевна*