

«Профилактика гиподинамии».

31.03.2025

Чем опасна гиподинамия? XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники и автомобилей. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. У многих современных людей вся нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до автомобиля. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшается сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия), нарушается обмен веществ, а именно обмен жиров, что приводит к увеличению содержания холестерина в крови и как следствие развитие атеросклероза. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессивно уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ИБС, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника), вызывает нарушение потенции у мужчин, снижение полового влечения у женщин.

Профилактика гиподинамии: основной профилактикой гиподинамии является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.

Физическая активность – движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

Она делает человека физически привлекательным;

Существенно улучшает его здоровье – физическое, психическое и сексуальное;

Увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;

Снижает риск развития многих заболеваний;

Помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;

Помогает поддерживать нормальную массу тела.

Как повысить повседневную физическую активность?

Ежедневно до работы и с работы ходите пешком;

Занимайтесь физическим трудом на приусадебном участке, равномерно распределяя нагрузку в течение дня;

На работе периодически делайте перерывы на 5 минут для гимнастики или ходьбы;

Устраивайте вечерние прогулки перед сном;

Занимайтесь с детьми активными играми.

Что Вы должны знать о физической активности

Занятия должны быть регулярными 3-5 раз в неделю;

Должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;

Продолжительность занятий должна составлять в среднем 30 минут в день;
Начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья;

Выбирая вид физических упражнений, учитывайте свои предпочтения (ходьба, бег, подвижные игры, аэробика и т.д.);

Проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы («сова» или «жаворонок»);

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у врача;

Выполнять упражнения нужно в удобной обуви и одежде;

Периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;

Необходимо следить, чтобы во время физических нагрузок не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время занятий Вы почувствовали эти симптомы, значит нагрузка для Вас чрезмерна, ее нужно снизить или совсем прекратить занятия;

Главный врач
Инструктор-валеолог

Е.В.Шейбак
Н.Н.Дедович