

Как поддерживать хорошую физическую форму?

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму достаточно обеспечить себе три вида занятий.

Аэробные упражнения

К ним относятся ходьба в быстром темпе, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, игра в теннис. Во время этих занятий работает большая группа мышц, активизируется кровообращение, увеличивается объем легких, повышается иммунитет, нормализуется пищеварение, улучшается настроение, стабилизируется вес.

Силовые упражнения

Они направлены на тренировку определенной группы мышц, их можно делать с отягощением, усиливая ожидаемый эффект. Так, укрепив мышцы спины, удастся избавиться от болей в пояснице. Силовые тренировки увеличивают мышечную массу, активизируют обмен веществ, помогают организму избавиться от лишнего веса.

Упражнения на растяжку

Благодаря ним увеличивается эластичность мышц. Такие упражнения необходимо выполнять до и после аэробных занятий и силовой тренировки. Они готовят мышцы к нагрузкам, увеличивают подвижность суставов, на в то же время снимают мышечное напряжение после нагрузки, снижают риск мышечных травм и уменьшают боль от мышечного переутомления.



С понедельника начнем!

Сколько раз мы себе обещали начать по-новому сразу после выходных! Может быть настало время сделать это всерьез и наконец-то заняться спортом, фитнесом, физкультурой? И начать надо с трех простых шагов:

– Шаг первый: выберите подходящий вид физической нагрузки. Главное – получать удовольствие от занятий, поэтому учитывайте не только свои физические возможности, но и следующие моменты: предпочитаете ли вы заниматься в одиночку или в группе, дома или вне его, в помещении или на воздухе и т. д. Поговорите с друзьями, которые сами занимаются спортом, – они наверняка дадут вам хороший совет.

– Шаг второй: определите интенсивность нагрузки по пульсу. Считается, что упражнения, повышающие частоту пульса на 50-75 процентов, имеют среднюю интенсивность – такие нагрузки отвечают потребностям большинства людей.



Лечение гиподинамии

Необходимо повышение двигательной активности, а при более запущенных случаях гиподинамии, в зависимости от особенностей организма разрабатываются индивидуальные комплексы физических упражнений, плавное увеличение нагрузки, подбирается режим питания и витаминные комплексы.

Профилактика гиподинамии

Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние. Избежать забавляющей, обусловленной гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешая прогулка, утренний зарядка.

Гиподинамия

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшается сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы организма.

Причины возникновения гиподинамии

- Ограничение работы мышц в связи с профессиональными особенностями.
- Нерациональным распорядком дня.
- Долгосрочным постельным режимом по причине нарушения нормального функционирования организма (травма, болезнь).

Основные симптомы

- Учащенность сердцебиения и пульса.
- Повышение артериального давления.
- Быстрая утомляемость, даже при небольших нагрузках.
- Эмоциональная нестабильность, нервозность.

Воздействие на организм

- Снижение тонуса и силового показателя мышц.
- Повышение жировых отложений и появление избыточного веса.
- Нарушается работа капиллярной системы, т.е. сокращается количество действующих капилляров, венозные и артериальные участки сужаются.

