

## Двигаемся правильно!

Организм человека природой рассчитан на постоянное движение. Ученые подсчитали, что в нем функционирует 640 мышц! Для сохранения и укрепления здоровья мышцы должны систематически работать.

Сердце – это тоже мышца, которую необходимо тренировать. Учащение частоты сердечных сокращений во время движения оказывает тренирующее действие на сердце, за счет чего повышается его выносливость, а также оздоравливается весь организм.

Давайте определимся с видами физической нагрузки, которая подходит для тренировки сердца. Это ускоренная оздоровительная ходьба, в том числе скандинавская ходьба с палками, плавание, езда на велосипеде, лыжи, танцы, медленный бег. Во время этих нагрузок в циклическую работу включаются большие группы мышц, организм начинает усиленно потреблять кислород, учащается работа сердца, за счет чего происходит тренирующее оздоровительное воздействие на организм. Наиболее доступным и популярным видом оздоровительной нагрузки является именно ускоренная ходьба.

Самое главное при занятиях физическими упражнениями – не навредить себе. Для этого необходимо точно знать, физическая нагрузка какой интенсивности нужна именно вам. Для этого есть правило расчета индивидуальной интенсивности физической нагрузки по пульсу. Это можно сделать самостоятельно. Сначала рассчитываем ваш максимальный пульс по формуле  $220 - \text{возраст}$  ( $220 - \text{возраст}$ ). Затем от полученного числа берем 60% и 70%.

Физическая нагрузка низкой интенсивности на пульсе менее 60% от максимального пульса не дает существенного тренирующего влияния на сердечно-сосудистую систему. Но она не бесполезна. Во время нее все органы и системы организма работают в комфортном режиме, не предъявляя к нему повышенных требований, что подходит для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Так же с физической нагрузкой низкой интенсивности необходимо начать свои тренировки, если вы долго вели малоподвижный образ жизни. Лишь при хорошей переносимости такой нагрузки можно переходить к занятиям умеренной интенсивности.

Интенсивность нагрузки считается умеренной, если ваш пульс во время тренировок находится в зоне 60-70% от максимального пульса. На этом режиме к организму уже предъявляются повышенные требования, но в то же время организм не испытывает недостатка кислорода. Поэтому такая нагрузка называется аэробной (от слова «аэро» - воздух, кислород). Во время этой нагрузки происходит уже более существенное увеличение частоты сердечных сокращений, расходуется большое количество энергии за счет углеводов и жиров, тренируется выносливость, снижается вес. Со временем при регулярных тренировках работа сердца становится более экономной за счет увеличения силы сердечной мышцы. Легкая усталость, небольшая потливость, отсутствие одышки и хорошее настроение – залог правильно подобранной интенсивности физической нагрузки.

При занятиях физическими упражнениями высокой интенсивности на пульсе более 70% от максимального пульса к организму предъявляются слишком высокие требования в условиях нехватки кислорода, что может привести к таким сосудистым катастрофам, как инфаркт и инсульт.

Подобрать индивидуальную интенсивность физической нагрузки Вы можете в Республиканском центре медицинской профилактики на кардиотренажере под руководством врача и инструктора по лечебной физкультуре. Кардиотренажер – это беговая дорожка, которая покажет ваш пульс, скорость передвижения и затрачиваемые на движение калории. Вы научитесь рассчитывать свою безопасную нагрузку и контролировать ее. Так же с Вами проведут мастер-класс по технике оздоровительной и скандинавской ходьбы, пригласят на занятия в Школу физической активности или в вечерние группы для занятий скандинавской ходьбой.

### **Зарядка в ожидании приема**

С развитием цивилизации мы стаем все менее подвижными. Сидячая работа без физкультминутки, пассивный отдых, передвижение на транспорте, механизация домашнего труда все чаще приводят нас к гиподинамии, то есть недостатку движений.

Есть правило, что даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Начать можно с малого – с небольшой оздоровительной гимнастики. Цель такой гимнастики – снять напряжение с мышц, которые устают в условиях долго нахождения в неподвижном положении. Несколько простых упражнений смогут улучшить самочувствие и поднять настроение. Главное, чтобы эти небольшие занятия вошли в привычку и стали регулярными.

В Республиканском центре медицинской профилактики под руководством инструктора по лечебной физкультуре посетители Центра здоровья в ожидании приема в течение 3-5 минут обучаются простым, но эффективным упражнениям с использованием мячей и гимнастических палок под легкую музыку.

В популярной японской методике «кайдзэн» заложен принцип «1 минуты». Суть методики в том, что человек выполняет какие-либо движения ровно одну минуту изо дня в день в одно и то же время. Те же самые действия, которые вы не хотели выполнять в течение получаса, вы с легкостью выполните за минуту. Предлагаем начать уже с сегодняшнего дня: это могут быть отжимания от стены, самомассаж шеи и воротниковой зоны, дыхательная гимнастика и др. Вы не заметите, как со временем это станет привычкой, и одной минуты вам уже будет мало.