С 19 июня по 25 июня 2023 года Неделя информирования о важности физической активности.

Как привнести физическую активность в свою жизнь

В современном мире физическая активность населения продолжает снижаться: каждый четвертый взрослый человек двигается недостаточно. Это связано с нашим образом жизни, что создает благоприятные условия для возникновения физической инертности: даже продукты можно заказать, не выходя из дома. Однако физическая активность жизненно необходима каждому их нас не только для хорошего самочувствия, доказано, что регулярные занятия снижают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2 типа, а также уменьшает симптомы тревожности и депрессии, улучшает мыслительную деятельность. Как мы видим, позитивных причин больше двигаться достаточно много, но многие люди не делают этого из‑за отсутствия привычки, нехватки времени или сил. Поэтому в этом материале поговорим о том, как набрать необходимое количество физической нагрузки даже тем, кто имеет очень плотный график.

Помните любая активность лучше, чем её отсутствие, поэтому выберите для себя 2-3 подходящих варианта и постепенно работайте над укреплением новой привычки двигаться больше.

Ходьба пешком

Ходьба имеет намного меньше противопоказаний и ограничений по сравнению с бегом, и пусть она не так энергозатратна, тем не менее ходьба все равно тренирует сердечно-сосудистую систему и поднимает настроение. Старайтесь ходить больше при любом удобном случае:

вместо того что бы сидеть на месте, выгружайте из стиральной машины и развешивайте вещи по одной, а не целой кучей;
выйдите на остановку раньше по пути с работы домой;
пользуйтесь лестницами вместо лифтов. Причем, подъемы и спуски с лестницы позволяют сжигать даже больше калорий по сравнению с обычной ходьбой;
паркуйтесь подальше от места назначения, что бы пройти лишние 100-200 метров.
Зарядка, разминка и растяжка везде

Зарядка не требует много времени и длиться не более 10-15 минут, а разминка на рабочем месте не займет более 5 минут. Это придаст вам бодрость и силы, позволит более эффективно выполнять умственные задачи. Если на полноценную зарядку не хватает времени, сделайте одно-два упражнения пока закипает чайник и заваривается чай, а некоторые упражнения и растяжку можно выполнять даже сидя.

Не забывайте двигаться

Многие фитнес-браслеты и часы, а также мобильные приложения оснащены функцией напоминания о том, что вы долго сидите и вам нужно подвигаться. Так же можно просто поставить будильник на каждый час. Сделайте 5-минутный перерыв от работы, пройдитесь по коридору, сделайте разминку.

Подвижные игры

Хороши в любом возрасте, это может быть вашим хобби или способом приятно провести время с семьей подурачиться с детьми. Отлично подходит для владельцев собак.

Проводите больше времени в движении

В любом ожидании, стоя в очереди, или пока обновляется компьютер, можно пританцовывать, или ходить вокруг своего рабочего места.

Будьте физически активными!







