Russian

Регулярные физические упражнения- это легче, чем Вы думаете

(Regular Exercise – It's Easier than You Think)

Вам бы хотелось больше заниматься спортом, но думаете, что у Вас на это не хватает времени? Или Вам кажется, что Вы настолько не в форме, что физические упражнения будут слишком тяжелы или что будут болеть мышцы?

Если это так, то читайте дальше, и Вы будете приятно удивлены. Многие не делают физических упражнений на регулярной основе, потому что считают, что слишком заняты или недостаточно подготовлены. Одной из причина такого положения является убеждение, что для того, чтобы упражнения были полезными, их надо делать, по крайней мере, ежедневно по полчаса и очень интенсивно.

Приятная новость заключаются в том, что теперь фитнес-эксперты считают, что не обязательно заниматься все 30 минут в день без перерыва. Это время можно распределить в течение дня: например, утром - 5-ти- минутная бодрая ходьба до автобуса, после обеда - 20-ти- минутная прогулка, а вечером – 15-ти-минутная ходьба пешком после работы. Если в общей сложности Вы будете проводить по 30 минут умеренно бодрых упражнений, желательно ежедневно, то будете в более здоровой форме. В зависимости от образа жизни, существует много способов, как в течение дня найти время для ходьбы - можно выгуливать собаку, ходить пешком в магазин, гулять с детьми, ходить с ними пешком до школы, бродить с друзьями, прогуливаться по парку или пляжу или даже записаться в секцию ходьбы.

Запомните, люди, которые регулярно ходят пешком, снижают вероятность инфаркта или инсульта и менее предрасположены к диабету в среднем возрасте. У физически активных людей также меньше вероятность развития рака кишечника. Регулярная ходьба помогает контролировать вес, улучшает сон и даже укрепляет организм – помогает предотвратить развитие остеопороза – утончения ткани кости, свойственного многим женщинам после климакса.

Ходьба также отличный способ расслабиться. Люди, усердно трудившиеся весь день, часто говорят, что им еще не хватает прогулки после рабочего дня - это утомит их еще больше. Но как раз наоборот, ходьба заряжает энергией, а не вытягивает ее.

Для того, чтобы ходьба была полезной, идти надо бодро. Это не значит, что ходить надо настолько быстро, чтобы было неприятно. Найдите наиболее подходящий для себя темп. Вы должны быть в состоянии свободно разговаривать во время ходьбы. Несколько советов:

- Надевайте лёгкую, свободную одежду и мягкую обувь на плоской подошве. В темное время суток надевайте светлую одежду, чтобы быть хорошо заметным для водителей.

- Надевайте головной убор и пользуйтесь солнцезащитным кремом SP15+ на открытых участках кожи. Лучше всего избегать прогулок в самое жаркое время дня.

- Если становится тяжело дышать, то сбавьте темп или остановитесь.

- Старайтесь избегать прогулок сразу после еды, при температуре или сильной простуде.

- Перед ходьбой полезно “прогреть” мышцы - можно медленно ходить по кругу и в течение 5 минут медленно делать круговые движения руками.

Стремитесь ко многому, но начинайте по чуть-чуть. Начните с простого - с прогулки после обеда. Помните, что не нужно доводить себя до предела.

Начать никогда не поздно. И даже если у Вас нет всех 30 минут в день, то помните, что для здоровья хоть несколько упражнений лучше, чем ничего.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, если Вы давно не занимались, перенесли сердечные заболевания или испытывали боль в груди, страдаете диабетом, ожирением, курите или если у Вас повышено давление.

Этот материал используется с разрешения NSW Multicultural Health Communication Service (http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/).

Перевод и печать стали возможны благодаря Отделу здравоохранения штата Вермонт и центру Champlain Valley Area Health Education Center при финансовом содействии Министерства здравоохранения и гуманитарной помощи США (U.S. Department of Health and Human Services), Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement).

August 2004