Жизнь требует движения

По статистике, в России оздоровительной физкультурой занимаются 6-8% населения. По этому показателю мы проигрываем и США, и Швеции:

 Россия 8%

 США и Швеция 60%-70%

**ЗАЧЕМ ВАМ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА?**

В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия •— снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

Самым доступным видом физической нагрузки является ходьба. Нагрузка при ходьбе определяется ее темпом и продолжительностью. Начинать следует с прогулок по 10 минут в темпе, равном 40-60 шагов в минуту. Затем можно увеличивать темп или продолжительность тренировок, чтобы в течение двух месяцев достигнуть темпа, равного 80-120 шагов в минуту, и тренироваться в течение 1-2 часов. В быту это можно осуществить, увеличивая ежедневно дистанцию ходьбы на работу, отказываясь от езды на транспорте.

**ФИЗКУЛЬТУРА — ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕРДЦА**

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капилля¬рами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце — это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражне¬ний сердце активизируется, при этом пульс увеличивает¬ся незначительно.

ПОМНИТЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК ЛУЧШЕ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

**ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗОВОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип нагрузки | Расход энергии (ккал/ч) |
| Медленная ходьба(3-4 км/ч) | 280-300 |
| Ходьба в среднем темпе | 350 |
| Хотьба быстрая | 400 |
| Бег трусцой, или джоггинг (7-8 км/ч) | 650 |
| Медленный бег(9-10км/ч) | 900 |
| Бег в среднем темпе (12-13 км/ч) | 1250 |
| Езда на велосипеде (40 км/ч) | 850 |
| Плавание (40 м/мин) | 530 |
| Теннис в умеренном темпе | 425 |
| Катание на коньках в умеренном темпе | 350 |
| Спортивные игры | 600 |
| Аэробная\* ритмическая гимнастика | 600 |

\*Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира. К ним относят всевозможные подвижные упражнения без отягощения.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ:**

**Регулярность.** Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо тренироваться регулярно. Фи¬зические упражнения тем и отличаются от лекарств, что чем больше мы их используем, тем они эффек¬тивнее. Не обязательно тренироваться каждый день, достаточно 3-4 регулярных занятий в неделю.

**Систематичность.** Физические упражнения должны быть направлены на решение конкретных задач и достижение опре¬деленных целей. В идеальном варианте систему тренировок должен разрабатывать спортивный врач, то есть с учетом особенностей организма подобрать упражнения, а также объем и интен¬сивность нагрузки. Занимаясь бессистемно, мож¬но не просто не достигнуть желаемого эффекта, но и навредить своему здоровью.

**Адекватность.** Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, необходимо реально оценить свои силы. Для того, чтобы знать состояние своего орга¬низма, необходимо проконсультироваться с квали¬фицированным спортивным врачом. Если нагрузка от упражнения, несмотря на правильность выпол¬нения, кажется чрезмерной или вызывает болевые ощущения, то от него следует отказаться. Трени¬ровки необходимо прекратить, если накануне под¬нялась температура выше 37°С.

**Самоконтроль.** Самым простым и действенным способом самокон¬троля является проведение ортостатической пробы. Проснувшись утром, не вставая с кровати, измерьте частоту своего пульса за 1 минуту, затем встаньте достаточно резко, измерьте частоту пульса за 10 се¬кунд и умножьте на 6. Затем сравните полученные результаты. В норме величина частоты пульса в по¬ложении лежа должна отличаться от величины часто¬ты пульса сразу после того, как Вы встали, не более чем на 12-24 удара в минуту. Наблюдая этот пока¬затель, можно оценить эффективность тренировок. Если разница будет уменьшаться, а затем стабили¬зируется на более низких значениях, чем до начала тренировок, значит Вы в хорошей форме. Если же Вы заметили увеличение показателя, то необходимо дать себе небольшую передышку, а если это не по¬может, то пересмотреть систему тренировок.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СИДЯЧАЯ РАБОТА**

Упражнения выполняются в исходном положении, сидя на стуле.

 Максимально наклоните голову вперед, достав подбородком грудь. Повторите 2-3 раза.

 Наклонив голову вперед, поверните ее на выдохе вправо, а затем влево. Повторите по 2 раза в каждую сторону.

 Переместите голову назад, одновре менно прижимая к груди подбородок.

 Положите руки на бедра, сведите и разведите лопатки. Повторите 3-4 раза.

 Положите ногу на ногу, локтем противоположной руки обопритесь о наруж¬ную поверхность бедра.

 Подайте плечо вперед, до упора скручивая позвоночник. Сделайте влево и вправо, меняя ногу, по 2-3 раза.

 Поставьте ноги на ширину плеч, обопритесь руками о колени. Наклоните корпус как можно дальше вперед, про¬пуская его между бедрами. Помогайте движениям туловища усилием рук. Повторите 2-3 раза.

Выполнение комплекса в медленном темпе займет не более минуты. Поэтому повторять его несколько раз в течение каждого часа может даже самый занятой человек.