

Физическая активность – это жизнь, ее отсутствие – выживание

Современный человек физически малоактивен

В книге Амосова «Раздумья о здоровье» сказано: «В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда от неразумности».

По статистике ВОЗ, 1,6 млн смертельных случаев в год связаны с недостаточным уровнем физической активности.

Человек может много работать, уставать, но при этом быть малоактивным. Усталость это еще не показатель достаточной физической активности. Если сравнить активность человека в прошлых веках, то современный человек чрезвычайно малоактивен.

К примеру, в Евангелии сказано, как Иисус Христос поднялся на Елеонскую гору, чтобы помолиться. Некоторые сегодня, поднимаясь на эту гору, уже на полпути захотели бы помолиться. Это оказалось не так просто.

В другой евангельской истории повествуется, как Иисус Христос направился в селение, где умер Его друг по имени Лазарь. Ему нужно было преодолеть расстояние всего лишь в 48 километров. Иисус просто пошел туда пешком. Это было обычным делом. Современный человек, преодолев такое расстояние пешком, стал бы восхищаться своими достижениями.

В настоящее время мы значительно облегчили себе жизнь бытовыми приборами. Это хорошо, с одной стороны. Но с другой стороны, мы почти убрали движение из своей жизни.

Помните, как Лермонтов писал?

*Да, были люди в наше время,
Не то, что нынешнее племя:
Богатыри – не вы!*

Наш образ жизни приводит к тому, что мы физически деградируем. Поэтому современному человеку нужны тренажеры, беговые дорожки и кроссовки, чтобы заботиться о своем здоровье.

30 лет назад на уровне ВОЗ появился новый термин – медицина образа жизни. Суть его в том, что болезнь нужно лечить образом жизни. Допустим, при гипертонии нужно больше двигаться, ограничить себя в употреблении соли, жира... и только в экстренных случаях принимать немного лекарств. При сахарном диабете – нужно больше двигаться, соблюдать диету, избегать стрессов...

Сегодня профилактика здоровья стала трендом.

ПРЕИМУЩЕСТВО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Улучшение работы сердца

Занимаясь повседневными делами, человек, практически, не укрепляет свое сердце. Сердце укрепляется, если пульс достигает максимальной ударной частоты 120–130 ударов в минуту. Занимаясь уборкой или прополкой огорода, такого пульса не достичь. Поэтому нужно увеличивать нагрузку.

Если у человека сердце небольших размеров, ему не просто снабжать кровью большое тело. Такому сердцу приходится чаще совершать движения. Оно, фактически, не отдыхает и быстрее изнашивается. Такое сердце нужно тренировать.

При 120–130 ударах в минуту мышцы сердца быстро укрепляются. Примерно за 4 месяца оно может увеличить свой объем на 35%.

Сердце не тренируется в повседневной жизни, но только с помощью специальных тренировок.

При малоподвижном образе жизни в 60% наших сосудов не

создается достаточного давления крови. Поэтому отдаленные участки нашего тела не получают необходимого питания. Это заметно по холодным конечностям, бледному цвету лица, синюшной коже, по шелушению на коже и выпадению волос.

Нужно двигаться, чтобы сердце прокачивало и наполняло в нужной мере все капилляры тела.

2. Укрепление костей

В преклонном возрасте, особенно у женщин, появляется распространенная проблема – остеопороз. Это хроническое прогрессирующее заболевание костей, при котором они теряют свою плотность и становятся хрупкими. В этом случае многие делают упор на употребление различных препаратов. Но прием препаратов без нужной нагрузки неэффективен. При физической нагрузке в нашем организме образуются электрические импульсы. Благодаря этим импульсам клетки, влияющие на формирование костей, получают нужные сигналы. В таких случаях употребляемый человеком с пищей кальций по-настоящему усваивается.

Отсутствие физических нагрузок не позволяет кальцию нормально усваиваться в нашем организме. Он просто проходит транзитом или даже может засорять почки.

3. Помощь позвоночнику

В нашем позвоночнике есть межпозвоночные диски. Они как гелиевая подушка. Если в организме недостаточно воды, то межпозвоночные диски становятся хрупкими. Тогда при определенной нагрузке появляются протрузии и межпозвоночные грыжи.

Если человек много сидит в одном положении (за рулем, например), то его межпозвоночные диски в одном месте сжимаются, а в другом выпячиваются. И если такое напряжение является регулярным и долгим, а еще если употребляется недостаточно воды, то ситуация ведет к повреждениям – между позвонками вылезает «булка», которая давит на нервный корешок.

Тогда нервный корешок начинает «нервничать» – появляется боль в спине. Чтобы диск был крепким и в хорошей форме, нужно его подвергать движениям.

Бывает, что позвоночник у людей по сути всю зиму отдыхает, а весной начинаются дачи, огород и т. д. С завтрака и до обеда в одном положении. А в обед не разогнуться – болит спина, все затекает. Поэтому готовить позвоночник к работе на огороде весной нужно с зимы.

Чтобы позвоночник нормально питался, надо двигаться. Гимнастика для позвоночника направлена на то, чтобы питать межпозвоночные диски, укреплять и восстанавливать их работоспособность.

4. Гибкость

Гибкость суставов обусловлена нашим возрастом. Чем мы моложе, тем гибче.

Чтобы не заостенеть так, что трудно будет шнурки завязать, нужно делать растяжку и разминаться. Такая подвижность дает свободу движений и продлевает молодость организма.

5. Компенсация нехватки инсулина

Состояние с высоким содержанием сахара в крови и нехваткой инсулина в организме называется сахарным диабетом. Это когда в крови образуется сахарный сироп, а клетки голодают, потому что организм не вырабатывает инсулин, который должен доставить клеткам глюкозу. Это все равно, что в Киеве накопилось много еды, а в Чернигове голод, потому что нет никакого транспорта, который бы доставлял туда еду. Так и с диабетом.

Эту проблему можно решать физической нагрузкой на мышцы. Физическая нагрузка и движения очень помогают снизить сахар в крови, потому что благодаря им мышечная клетка начинает потреблять глюкозу без инсулина.

Единственная проблема с физическими нагрузками при диабете –

склонность к повреждениям на ногах – натоптышам, мозолям... Поэтому нужна хорошая обувь для ходьбы, но это того стоит.

6. Регулирование веса тела

В этом случае физические упражнения не играют большой роли. Потому что человек, который много ест и много двигается, не похудеет. Если вы пробежали 10 километров, а затем пришли домой и поели так, как будто пробежали 20 километров, то вы не похудеете.

Чтобы убрать запас жира, который накапливался годами, нужны и мышечные нагрузки, и умеренное питание.

Как правило, мы худеем ночью. Ночью, когда запас глюкозы нужно пополнить, мышцы словно просят у желудка подать им гликоген. А желудок, в свою очередь, отвечает отказом, так как в нем пусто. Тогда мышцы обращаются к жировым запасам. Жир из этих запасов начинает растворяться и пополнять мышцы гликогеном.

Но если в желудке много еды, то жировые запасы остаются нетронутыми.

Правило в том, что нужно двигаться больше, чем кушать.

Исследование 2000 человек показало, что человек, имеющий избыточный вес тела в среднем живет на 10 лет меньше. Но если этот же человек физически активен, то он компенсирует эти 10 лет и живет столько же, сколько живет человек при нормальном весе.

Более существенно даже не то, какой у тебя вес, а насколько ты физически активен.

7. Стимулирование иммунитета

При достаточных физических нагрузках иммунные клетки лучше вырабатываются костным мозгом и улучшается кровообращение. Также на 25% снижается вероятность онкологии и на 50% снижается вероятность заболеть простудными заболеваниями. Но

это при условии, если человек себя не перетруждает. Усталость – это нормальное явление, но физическая перегрузка, когда человек валится с ног, наоборот, снижается иммунитет.

8. Улучшение работы мозга

Что такое мозг? Это образование из холестерина и 80% воды. У мозга отсутствует возможность, как у мышц, подкачать себе кровь. Он функционирует за счет общего кровообращения.

Когда вы сидите, занимаясь умственным трудом, ваш мозг работает, а кровообращение в организме будет незначительным. Потребляется глюкоза, образуются продукты обмена веществ, но они не выводятся из-за слабого кровообращения.

Чтобы наш мозг хорошо работал, нужно двигаться – прокачивать кровь. Тогда кровь обильно поступает в мозг, уносит, как река, продукты обмена веществ, доставляет глюкозу и другие полезные вещества. В результате появляется ясность сознания и хорошее настроение.

Иногда наше плохое настроение зависит от отсутствия движения – мы сердимся, злимся и плохо соображаем...

Нам даже времени может не хватать оттого, что мы плохо соображаем. Не зря говорят: «Из-за дурной головы и ногам покоя нет». Пошел туда, забыл, зачем пришел, опять возвращаешься.

Итак, когда вы двигаетесь, у вас лучше работает мозг.

Стоит отметить, что из-за ряда проблем, а также со временем клетки мозга изнашиваются.

У алкоголика разрушаются клетки мозга, а у тех, кто употребляет наркотики, деятельность мозга серьезно притупляется. С возрастом в организме происходят подобные процессы.

Постепенно клетки нашего мозга начинают отмирать, поэтому в

пожилом возрасте, после 50-ти лет, нужно активно двигаться. И не только в огороде, по дому и по хозяйству. Нужны длительные прогулки. Час ходьбы, причем без перерыва, очень эффективен для работы мозга. Если вы идете и остановились на светофоре – шагайте на месте. Это хорошо восстанавливает клетки мозга и даже образуются новые.

9. Улучшение работы нервной системы

Многие слышали о гормоне счастья и радости эндорфине. Когда человек физически активен, у него вырабатывается этот гормон. Есть еще дофамин. Контакт, общение и движение всегда приносили людям радость и счастье.

Физические упражнения помогают нам вырабатывать дофамины и эндорфины, и мы обретаем счастливое состояние.

Людям, которые страдают депрессией, зачастую хорошо помогают физические упражнения.

Если у вас упало настроение, появилась апатия и какая-то моральная усталость, идите на прогулку. Это поможет вдохновиться и зарядиться.

Лучше всего брать не штангу, а давать телу аэробную нагрузку, ходить или бегать.

При депрессии средство номер один – два часа ходьбы без перерыва.

Люди, которые занимаются умственным трудом, испытывают гипотоническую усталость. Если мозг устает, то и весь человек устает. Мозг передает мышцам сигнал усталости. Даже если человек сидел за столом, умственно трудился, а его мышцы ничего не делали, он все равно выматывается. Именно в этом вымотанном состоянии стоит совершать прогулку или пробежку. Вот тогда вновь будет ощутим прилив сил и бодрость в теле.

Какие делать физические упражнения?

В выборе упражнений пусть каждый смотрит на свои возможности. Ключевое правило – они должны вам нравиться. Если вы себя насилуете нелюбимым делом, то оно не принесет вам пользы. Уровень холестерина не будет снижаться, а эндорфины не будут существенно вырабатываться.

Кому-то нравится плавать – плавайте, бегать – бегайте, траву косить – косите, только не газонокосилкой, а косой. Главное, чтобы вам это нравилось.

А если вам ничего не нравится, формируйте привычки и не слушайте свое привычное «Я» на этот счет. Оно в любом случае будет вас отговаривать. Попробуйте всё. Для ходьбы возьмите друга. Нужно осознать важность этого всего, тогда вы будете искать возможности.

Если у вас слабое сердце, вам нужно направить усилия на укрепление сердца, если у вас слабые мышцы, значит, надо направить усилия на их развитие и укрепление, если слабые кости – сконцентрироваться на этой проблеме и, соответственно, выбирать себе нагрузку.

Если вам нужно похудеть – используйте гантели. Подкачивая мышцы хоть немного, вы увеличиваете расход калорий и способствуете сжиганию жира для поддержки этих мышц.

Если у вас болит спина, изберите плавание, сахарный диабет – бег, ходьбу (можно практиковать скандинавскую).

Преимущество быстрой скандинавской ходьбы в том, что в отличие от бега, при котором задействовано 45% мышц, в ней задействовано более 80 % мышц.

Контролируйте свой ход, чтобы вы смогли сказать фразу не запыхавшись.

Набираем максимальную скорость, но если не хватает дыхания, нужно немножко снизить темп.

Сколько и как часто нужно заниматься?

30 минут – это минимум. Этим не достигнешь высоких результатов, но так вы сможете более или менее хорошо себя чувствовать.

Это инвестиция в наше будущее здоровье. Академик Амосов говорит, что здоровье не имеет какой-то шкалы измерения. Нельзя сказать: «Я здоров на 30 килограмм» или «на 150 градусов». Это тот потенциал, который ты можешь сделать при определенных условиях. Сидя на диване, все здоровы. А при пешем подъеме на девятый этаж так уже не скажешь.

Еще важный принцип – это постепенность и постоянство. Вы не должны начинать сразу с больших нагрузок, а постепенно. Постоянство лучше максимального объема.

Будьте здоровы!

От редакции:

Если вы страдаете теми или иными заболеваниями и решили увеличить свою физическую нагрузку, не забывайте проконсультироваться с вашим лечащим или семейным врачом.

Источник – aktsent.info