

Как увеличить физическую активность

Советы специалиста

Недостаточная физическая активность – один из самых главных факторов развития гипертонии, сахарного диабета, заболеваний сердца, сосудов, онкологических образований, а также психологических проблем.

Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно физически активен, у более чем 80% подростков отмечен недостаточный уровень двигательной активности.

Многие из тех, кто мало двигается, жалуются на недостаток свободного времени: темп современной жизни не позволяет порой выделить даже 30 минут для занятий. В таком случае вам могут помочь наши советы.

Простые способы увеличения своей физической активности:

- по возможности откажитесь от транспорта: ходите на работу и с работы пешком, если расстояние не позволяет, старайтесь выходить на 1-2 остановки раньше. Если вы передвигаетесь на личном автомобиле, паркуйтесь подальше от места назначения, чтобы пройтись пешком,

- при ходьбе ускоряйте шаг (как будто опаздываете),

- вместо лифта пользуйтесь лестницей, для усиления эффекта можно подниматься через одну ступеньку,

- на работе в свободную минуту прогуляйтесь по коридору, сходите на обед пешком в кафе за несколько кварталов,

- не переписывайтесь с коллегами через мессенджеры или в социальных сетях, лучше сходить к ним в другую часть офиса,

- находите как можно больше поводов встать и куда-то идти: отнести или забрать документы, налить воды в стакан,

- при просмотре телевизора, во время рекламной паузы возьмите за правило сделать пару упражнений или просто походить,

- разговаривая по телефону, старайтесь стоять или ходить,

- играйте в подвижные игры,

- займитесь домашней уборкой.

У большинства офисных сотрудников мышцы практически бездействуют, а монотонность работы вызывает усталость, головные боли и даже депрессию. Риски сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний повышаются в разы! Но есть прекрасный способ бороться с врагами хорошего настроения и здоровья — нужно лишь разбавить офисную рутину несложными нагрузками. Польза для вашего организма будет поистине колоссальной!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Татьяна Конькова

