

## *Как преодолеть себя и стать физически активным*

<i>Физическая активность – это тяжелая работа</i>	Выберите те занятия физической активностью, которые доставляют вам удовольствие и легки для вас. «Нет достижений без боли» - это миф.
<i>У меня нет времени</i>	На занятия достаточно потратить только 30 минут. Можете вы обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю? В сутках 1440 минут. Вы можете выделить 30 минут для занятий ФА?
<i>Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия</i>	Не занимайтесь «физической активностью». Начните с того, что вы любите или с какого-либо вида игры, заставляющей вас двигаться.
<i>Я обычно очень устаю от занятий физической активностью</i>	Скажите себе: "Эти занятия придадут мне больше энергии". Посмотрите, не случится ли этого. Вознаградите себя чем-то приятным после занятий.
<i>У меня нет безопасного места для занятий</i>	Занимайтесь ходьбой. Вы можете ходить пешком на работу, ходить с группой людей или гулять с собакой.
<i>Мне не с кем заниматься физической активностью</i>	Может быть, вы не интересовались. Сосед, член семьи или коллега по работе могут составить вам компанию. Спросите своих коллег, не хотят ли они делать физзарядку пару раз в день по 10 минут? Короткие совещания можно проводить и во время ходьбы.
<i>Нет подходящего места</i>	Выберите такой вид физической активности, которым вы можете заниматься недалеко от вашего дома или работы, в доме или в офисе. Ходите недалеко от дома или занимайтесь аэробикой дома. Поднимайтесь пешком по лестнице. Подъем по лестнице пешком «сжигает» в 5 раз больше калорий, чем при использовании лифта
<i>У меня повышено артериальное давление</i>	Регулярная аэробная физическая активность сопровождается в первую очередь, тренирующим эффектом на <b>сердечно-сосудистую систему</b> . Эти механизмы благоприятно отражаются на течении <b>артериальной гипертонии</b> , если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии на 35-52% ниже по сравнению с физически неактивными.
<i>У меня повышен уровень холестерина в крови</i>	Под влиянием физической активности наблюдаются улучшение липидного спектра крови, что снижает риск развития <b>ишемической болезни сердца</b>
<i>Я боюсь травм</i>	Ходите очень осторожно, используйте удобную обувь. Ходьба -это замечательный вид физической активности для улучшения вашего здоровья.
<i>Очень плохая погода</i>	Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома или на работе.
<i>Я слишком стар</i>	Никогда не поздно начать. В любом возрасте движения очень полезны.
<i>Здоровье не позволяет мне заниматься физической активностью</i>	Ваш доктор может посоветовать вам, какие упражнения лучше выполнять, например, плавание. Просто встаньте со своего кресла!

## ***Десять тысяч шагов к здоровью!***

Ходьба – доступный и безопасный путь увеличения ФА. Большинство людей ежедневно в среднем делают 2000-5000 шагов в день. Для ходьбы в течение 30 минут – это приблизительно 3000 шагов.

**Основная цель:** 10 000 шагов в день, столько рекомендуется пройти здоровому человеку в день для укрепления здоровья.

**Скорость:** до появления учащенного дыхания и чувства тепла.  
(Но так, чтобы при ходьбе вы могли комфортно разговаривать!)

### ***Для начала определите, сколько вы обычно ходите***

С помощью шагомера подсчитайте, сколько шагов вы прошли в течение 3-х типичных для вас дней. Суммируйте эти шаги и разделите на 3. Округлите это число до ближайших 500. Это число и есть ваш старт для начала подсчета.

### ***Идите навстречу своей цели!***

- Прибавляйте к начальному числу шагов по 3000 шагов в неделю
- Ходите большинство дней в неделю, а лучше ежедневно. Начните с 10-ти минутной прогулки и постепенно увеличивайте время ходьбы.
- Оставляйте автомобиль дома.
- Выходите из автобуса (метро) на одну остановку раньше и идите пешком.
- Во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведенного на обед.
- Ходите пешком на различные встречи, совещания и пр., везде, где это возможно.
- Ходите пешком с детьми в школу.
- Вы испытываете стресс? Ходите пешком для расслабления и снятия стресса.

***Будьте АКТИВНЫ и будьте ЗДОРОВЫ!***

Составитель – к.м.н. Р.А. Потемкина

ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России