**В рамках недели продвижения активного образа жизни рекомендации от главного внештатного специалиста по медицинской реабилитации Кузбасса**

**Ивановой Натальи Геннадьевны**

**Кинезотерапия - терапия движением, является основой медицинской реабилитации.** Различают два вида кинезотерапии – **активный и пассивный**, в том числе с использованием реабилитационного оборудования.  В основе лежит ндивидуальный и комплексный подход к каждому пациенту. Программа медицинской реабилитации строится с учетом особенностей конкретного пациента – специфики заболевания и нарушения жизнедеятельности, его возраста, пола, уровня физической подготовки.

Вместе с тем, физические нагрузки жизненно необходимы каждому человеку.

**Рекомендации по физической активности**

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

* Старайтесь как можно больше двигаться.
* Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
* Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.
* Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.
* Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.
* Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.
* Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
* Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.
* Чаще бывайте на природе.

**Распространенные виды физической активности**

* Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
* Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
* Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

**Зачем нужна консультация врача?**

* Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
* Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
* Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертонией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
* Если главная цель Ваших спортивных занятий — здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

**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.
* Гиподинамия — причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.

**Физкультура — лучший друг сердца**

* При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, 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 упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.
* Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:
	+ 55–60 в минуту — отлично;
	+ 60–70 в минуту — хорошо;
	+ 70–80 в минуту — удовлетворительно;
	+ > 80 в минуту — плохо.

**Как планировать свои физические нагрузки**

* Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, — это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.
* Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

**Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки**

| **Тип нагрузки** | **Расход энергии (ккал/ч)** |
| --- | --- |
| **Медленная ходьба (3–4 км/ч)** | 280 - 300 |
| **Ходьба в среднем темпе (5–6 км/ч)** | 350 |
| **Ходьба быстрая (7 км/ч)** | 400 |
| **Бег трусцой, или джоггинг (7–8 км/ч)** | 650 |
| **Медленный бег (9–10 км/ч)** | 900 |
| **Бег в среднем темпе (12–13 км/ч)** | 1250 |
| **Езда на велосипеде (40 км/ч)** | 850 |
| **Плавание (40 м/мин)** | 520 |
| **Теннис в умеренном темпе** | 425 |
| **Катание на коньках в умеренном темпе** | 350 |
| **Горные лыжи** | 580 |
| **Спортивные игры** | 600 |
| **Аэробная ритмическая гимнастика** | 600 |

**Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?**

* Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:
	+ Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
	+ Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
	+ Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.
* Результат:
	+ хорошая тренированность — до 5 ударов;
	+ удовлетворительная — 5–10 ударов;
	+ низкая — более 10 ударов.
* В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

**МЧСС = 220 – ваш возраст**

* До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

По материалам takzdorovo.ru
– официального ресурса программы «Здоровая Россия»