

Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни и болезнь современного человечества двадцать первого века. Она является результатом избавления человека от физических нагрузок и труда. К примеру, чтобы приехать на работу, требуется лишь дойти до автомобиля или ближайшей остановки общественного транспорта. До квартиры на верхних этажах мы добираемся на лифте, а не идем пешком, для уборки дома используем пылесос. Соответственно, наше тело постоянно находится в спокойном состоянии. И с годами оно теряет свою гибкость, атрофируется мышечная масса. Если организм испытывает недостаток физической активности, его жизненные функции нарушаются.

Последствия гипотонии

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца. Вредное влияние гиподинамии также сказывается на обмене веществ, способствуя развитию ожирения. Недостаток движения отрицательно сказывается на деятельности головного мозга, вызывая раздражительность, бессонницу, снижение работоспособности, быструю утомляемость. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, велик риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, варикозного расширения вен, гипертонической болезни, заболеваний суставов, атеросклероза и даже импотенции...

Профилактика гиподинамии

Основная методика, направленная на снижение риска развития гиподинамии – активное движение. Разнообразные физические нагрузки и упражнения, способствуют укреплению мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, и всего организма в целом. Будут к месту пешие прогулки, бег, плавание, занятия в фитнес – зале, даже обычная ежедневная зарядка, положительным образом скажется на вашем состоянии.

Что такое минимальный уровень физической активности

Существует понятие минимального уровня физической активности (ФА), которым необходимо заниматься, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы. Длительность занятий для достижения рекомендованного уровня зависит от ее интенсивности. Так, при

занятиях умеренной ФА, что соответствует сжиганию 3,5 -7 ккал/мин, рекомендованная продолжительность занятий в общей сложности должна быть 30 минут в день. В среднем это приводит к расходу энергии приблизительно в 150 ккал. При интенсивной ФА сжигается более 7 ккал/мин, соответственно продолжительность занятий ФА для сжигания 150 ккал, составляет 22 мин.

Если эти расчеты перевести на язык реальных физических нагрузок, то можно сказать, что для того, чтобы сжечь 150 ккал необходимо:

- 45 минут мыть окна или пол;
- 45 минут играть в волейбол;
- 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км);
- 30 минут танцевать (быстрые танцы);
- 30 минут ходить пешком (пройти 3 км);
- 20 минут плавать;
- 20 минут играть в баскетбол;
- 15 минут бежать (1,5-2 км);
- 15 минут подниматься по лестнице;

Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии.