

Достаточно ли вы двигаетесь?

Так уж устроен наш организм: если какие-то органы и системы редко используются, мозг посылает сигнал о том, что человек в них не сильно нуждается. И постепенно «отодвигает» незадействованные функции на задний план. Поэтому не стоит удивляться, если у человека, не привыкшего к спорту, возникает ощущение «ватного» или «деревянного» тела, неповоротливого и непослушного.

Если вы заметили, что стали задыхаться уже через несколько минут ходьбы, стоит насторожиться. Малоподвижный образ приводит к появлению поверхностного дыхания, отсюда и одышка. Это, в свою очередь, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

Чувствуете дискомфорт? Сравните свою двигательную активность с действующими нормами для разных возрастов:

- Дети и подростки до 17 лет. Рекомендуется минимум 60 минут в день умеренной или интенсивной физической активности. Более длительные нагрузки принесут дополнительную пользу здоровью. Еще нужно хотя бы 3 раза в неделю выполнять активные физические нагрузки по укреплению мышц и костей.
- Взрослые от 18 до 64 лет. Обязательный минимум – 150 минут в неделю умеренной аэробной физической активности и/или 75 минут интенсивной нагрузки. Продолжительность каждого занятия должна быть от 10 минут и более. Хотя бы 2 раза в неделю рекомендуется выполнять упражнения по укреплению мышц.
- Взрослые от 65 лет и старше. Пожилым людям полезно всегда оставаться настолько физически активными, насколько позволяет состояние здоровья. Без серьезной нагрузки на организм, но ежедневно. Также специалисты по спортивной медицине советуют данной возрастной категории не реже трех дней в неделю выполнять упражнения на равновесие.

Обратите внимание: к физической активности относится повседневная активность (например, пешие прогулки) и физические упражнения. Тренировки дают более сбалансированную нагрузку на мышцы, зато пешие прогулки доступны абсолютно для всех.