

Двигательная активность на «сидячей» работе. Как сохранить здоровье «белых воротничков»?

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый второй сотрудник офиса остро нуждается в восполнении физической активности в течении рабочего дня. Неподвижное положение тела может пагубно сказаться на общем состоянии организма: нарушить кровообращение, снизить мышечный тонус и даже привести к ожирению. Причём неважно стоите вы или сидите: если не двигаться несколько часов подряд и практиковать такой режим труда длительно – нарушается работа всей сердечно-сосудистой системы. Сохранить здоровье помогут несколько простых правил от врача лечебной физкультуры и спортивной медицины, врача-диетолога Свердловского областного онкологического диспансера Натальи Гусевой.

«2,5 часа в неделю – вот норма физической активности, которую должен соблюдать каждый человек в возрасте от 18 до 64 лет. Пусть эта цифра вас не пугает: уровень сложности двигательных упражнений, необходимых для «здоровья духа и тела», минимальный. Нужно всего лишь завести несколько простых и полезных привычек, которые помогут поддерживать активность в течении рабочего дня», – пояснила Наталья Гусева.

Одно из самых важных правил – ходите пешком при любом удобном случае. По пути с работы или на работу, если позволяет время, выходите на одну остановку раньше, чтобы прогуляться пешком. Чаще ходите по офису: передвигайтесь, например, когда проверяете или корректируете рабочую документацию. Забудьте про лифт – отдайте предпочтение подъему и спуску по лестнице.

Возьмите за правило любое ожидание проводить активно: выполняйте небольшую разминку и растяжку (гимнастика для глаз, позвоночника, суставов рук и ног, лёгкие наклоны головы и шеи). Когда позволяет ситуация, делайте упражнения с весом собственного тела, например связку из 10 отжиманий, 20 приседаний и 30 секунд в планке.

«Работа работой, а обед по расписанию» – для умственной, как и для физической активности, организму нужна энергия, которую человеку даёт еда. Бизнес-ланч, сбалансированный по основным макро и микронутриентам, придаст вам бодрости и сил: употребляйте продукты только с "понятным" составом, а лучше готовьте дома и приносите еду с собой. Кофебрейки замените на приём тёплой чистой воды, вместо чая со сладостями устраивайте полезные перекусы, состоящие из свежих овощей, сезонных фруктов и ягод.

И конечно, чаще улыбайтесь – регулярная тренировка лицевых мышц подарит положительные эмоции и вам, и окружающим, снизит уровень стресса и вдохновит на профессиональные подвиги.

Езда на велосипеде развивает мышечную силу и выносливость, сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса.

Сейчас многие занимаются в тренажерном зале. Тренировки в зале относятся к анаэробным видам нагрузки. Именно они способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата. Две-три силовые тренировки в неделю необходимы практически всем.

Танцы улучшают координацию. Занятия йогой - прекрасный способ для того, чтобы увеличить гибкость. Если у человека очень загруженный график, если он не может посещать специализированные студии и фитнес-центры, то отдельные упражнения в йоге можно выполнять и во время работы. Есть множество комплексов таких упражнений. Они доступны и просты, но очень полезны. Даже обычный стул может стать тренажером для занятий.

Отличным видом спорта, в том числе и для людей, у которых есть ограничения по здоровью, является скандинавская ходьба. Она показана почти при всех заболеваниях. В этом виде двигательной активности задействовано 90% мышц: работает плечевой пояс, спина, грудная клетка, пресс, нижние конечности. Главное - выбрать физактивность, которая подходит к особенностям здоровья, возможностям и соответствуют физиологическим запросам.

- Сколько обычному человеку нужно двигаться, чтобы быть в тонусе и поддерживать свое здоровье?

- Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья необходимо уделять физической активности не менее 150 минут в неделю. Рекомендуется проводить около 5 тренировок аэробных. Это могут быть ходьба или бег, плавание, катание на роликовых коньках, лыжах, езда на велосипеде и даже активная прогулка с собакой. Также необходимо около 2-3 тренировок анаэробных. При этом можно использовать небольшие отягощения, такие как обычные гантели, эспандеры, мини-штанги. Но силовая нагрузка должна быть именно с утяжелителями.

- Какие рекомендации вы могли бы дать людям, которые хотят начать заниматься спортом?

- Движение — это жизнь, а активная жизнь — это наше здоровье. Чем раньше человек к этому придет, тем лучше. Каждая минута промедления может способствовать развитию какой-либо патологии. И условно «начинать с понедельника», откладывая все на потом не стоит, потому что наше здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Никто, кроме самого человека, не позаботится о нем. Начинать вести здоровый образ жизни - правильно

питаться, заниматься спортом, бросать вредные привычки - надо уже прямо сейчас. Врачи рекомендуют это делать постепенно. Если человек никогда не пробовал заниматься спортом и у него есть определенные страхи, то нужно давать себе небольшие нагрузки и постепенно их увеличивать. Со временем появится интерес, потому что обязательно появятся изменения в теле, увеличатся выносливость, сила и здоровье. Кроме того, занятия спортом могут стать отличной возможностью для общения с другими людьми, расширения круга общения и создания новых дружеских связей. Физическая активность способствует развитию дисциплины и упорства, которые являются важными навыками для достижения успеха во всех сферах жизни.

Как двигательная активность влияет на организм человека

«Физическая активность должна стать повседневной частью вашей жизни», — считает главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Свердловской области по спортивной медицине Михаил Чулошников.



- Михаил Викторович, сейчас много людей, которые ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ). Что должно включать в себя это понятие?

- ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей на 50—55% зависит именно от образа жизни, на

20% — от окружающей среды, на 18—20% — от генетической предрасположенности и лишь на 8—10% — от здравоохранения.

ЗОЖ включает в себя в первую очередь оптимальный двигательный режим, соблюдение режима труда, отдыха и сна, правильное питание и, конечно, отказ от вредных привычек.

- Почему так важна физическая активность?

- Человек не может жить без движения. Движение не только делает человека физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни.

- Как вы считаете, сейчас стало больше людей, которые занимаются спортом?

- Спорт подразумевает под собой участие в соревнованиях. Мы говорим о тех, кто систематически занимается физической культурой. Помните, в советское время многие занимались физкультурой, сдавали нормы ГТО? После распада СССР произошёл провал, а сейчас мода на спорт снова набирает обороты. По нашим данным, сегодня примерно 50–60% людей ведут активный образ жизни, а к 2026 году этот уровень может достигнуть 75%.

- Ходьба, бег, плавание – какая физическая активность наиболее полезна?

- Не могу сказать, что какой-то вид спорта наиболее полезен. Все хороши по-своему. Это зависит от желания и от интересов самого человека. Ведь каждый из нас подбирает то, что ему больше нравится, где он себя чувствует наиболее комфортно, где он найдёт себе друзей и единомышленников.

Человек может подобрать тот вид физической активности или спорта, который ему по душе. Но я бы порекомендовал, перед тем, как определиться с выбором, пройти диспансеризацию. Обследования помогут выявить хронические заболевания, если таковые имеются, а врач даст рекомендации – какой вид спорта наиболее полезен именно вам, не повлияет ли он на состояние вашего здоровья.

- Сколько на самом деле обычному человеку нужно двигаться, чтобы быть в тонусе?

- Минимальный двигательный режим, который человек должен соблюдать ежедневно, – это 10 тысяч шагов.

Есть много способов сохранить мышцы в тонусе. При этом нужно учитывать, что мужчины и женщины имеют разное телосложение и разные физические потребности. Женщины, например, часто предпочитают упражнения на гибкость, в то время как мужчины – силовые нагрузки.

- Каковы главные правила занятия спортом? Это постепенность, систематичность и т. д.?

- Если вы долгое время не занимались спортом, начинать нужно с малых нагрузок и желательно под контролем тренера. Он поможет подобрать оптимальный уровень физической активности, рассчитать количество тренировок, чтобы постепенно приучить организм к нагрузкам.

Главное правило – систематичность: тренировки должны быть 3–4 раза в неделю и продолжаться не менее одного часа.

Наиболее эффективной нагрузкой специалисты считают интервальную тренировку, которая сопровождается чередованием более низкой и более высокой интенсивности упражнений. Во время занятия вы можете сосредоточиться на формировании отдельных проблемных зон или на предотвращении проблем со здоровьем и исправлением плохой осанки.

Приятно крутить велотренажёр или бегать раз в неделю, но этого недостаточно. Я бы порекомендовал регулярные нагрузки – плавание, езду на велосипеде на открытом воздухе, длинные пешие прогулки.

Физическая активность должна стать частью каждого дня. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит прожить долгую и счастливую жизнь.