

Неделя продвижения активного образа жизни.

Активный образ жизни... Мы уже привыкли к этому словосочетанию, и даже знаем, что оно означает. Остается лишь придерживаться этого правила. И с наступившим новым годом мы лишь позволим себе поделиться с вами своим мнением на этот счет.

Активный образ жизни- это не про медицину, и даже не про здоровье. Это просто про интересную, яркую наполненную эмоциями жизнь. А такой настрой напрямую определяет и здоровье в том числе. Радуйтесь утру и благодарите прожитый день, умейте наблюдать, созерцать прекрасное, откажитесь от лени и наполняйте по возможности каждый миг чем-то новым и радостным. Умейте активно отдыхать, чаще меняйте сферу деятельности, найдите увлечение и двигаетесь вперед.

Активно тренируйте память, другие функции головного мозга. Для этого больше читайте, систематически что-то изучайте, общайтесь друг с другом.

Активный образ жизни – это и забота о здоровье. Активно запишитесь на диспансеризацию, профилактический осмотр и диспансерный прием, если у вас есть какое-то заболевание. Именно такой про-активный подход к своему здоровью принесет успех.

Ну и конечно, активный образ жизни – это про движение, физическое движение. Активных и спортивных людей становится все больше. Кто-то ходит и уже считает шаги и километры, кто-то катается на велосипеде, делает зарядку, плавает в бассейне или ходит на каток или на лыжах. Все больше детей занимается в спортивных секциях. Тем, кто этим не может пока похвастаться, наш настоящий совет – начало года отличный повод об этом активно подумать. А кто уже «в теме» советуем не останавливаться, без фанатизма! Особенно, в случае наличия каких-то заболеваний, но все-таки двигаться вперед. И будьте здоровы!

Спорт и здоровье

Польза спорта для здоровья неоспорима. Но! Безусловно, при соблюдении ряда условий.

- Выберите для себя тот активный вид спорта, который вам наиболее подходит по конституции, психологическому настрою, навыкам и здоровью
- Подготовьтесь основательно: определите режим тренировок, спортивную одежду и обувь. Если это зимние виды спорта, уделите особое внимание термобелью.
- Главное правило: постепенное увеличение интенсивности тренировок и чувство меры. Запомните: тренировки влияют абсолютно на все системы и органы; и все наши ткани должны адаптироваться к новому состоянию и правильно отвечать на возросшую нагрузку.
- Польза и вред: чувство меры позволит вам соблюдать эту границу
- Контролируйте свое состояние: субъективное и объективное.
- Заниматься лучше при участии грамотного тренера.
- В случае острых заболеваний и иных отклонений в здоровье немедленно прекратите тренировки до улучшения состояния.

И главное: не только спорт, но разумная физическая нагрузка: ходьба, велосипед, плавание, лыжи чрезвычайно полезны для здоровья. Двигайтесь по 30-40 минут через день, и ваш организм ответит вам благодарностью.

12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДОРОВЬЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

○ ПОВЫШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ:



○ СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ

○ КОРРЕКТИРУЕТСЯ ОСАНКА

○ УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И ЛЁГКИХ

○ УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ

○ УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ

○ ТРЕНИРУЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

○ УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ

○ УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ

○ СНИЖАЕТСЯ РИСК ПЕРЕЛОМОВ

○ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА



18



25



50



80

○ ДОСТУПНОСТЬ: нужны лишь специальные палки для ходьбы



Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магными наконечниками. Насадки с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкойму грунту.



ФИТНЕС ДЛЯ НОВИЧКОВ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И КАК ПОДОБРАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

Фитнес является одним из самых популярных видов спортивных занятий уже долгое время. В отличие от профессионального спорта он делает акцент не на достижении рекордов, а на желании вести здоровый образ жизни и поддерживать спортивную форму.

Консультация у врача

Для начала лучше проконсультироваться с врачами — эндокринологом, кардиологом и невропатологом, противопоказания. Помните, здоровье важнее всего!



Техника — это важно

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.

Главное — постоянство

Для начала лучше взять несколько персональных тренировок, на которых тренер подробно объяснит что и как нужно делать и поставит вам хорошую технику с самого начала.

Не стоит себя перегружать

Не стоит «работать на износ» с самого начала — ни мышцы, ни суставы, ни сердце к такому не готовы.



Базовые упражнения
Присед, отжимания, тяги



Упражнения для баланса
гибкости и равновесия



Постоянная прогрессия
Увеличивайте вес
и количество повторений



ФИТНЕС ДОМА: 10 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Регулярные занятия спортом, даже в домашних условиях, приносят не меньший результат, чем тренировки в зале или работа с инструктором.

1

Подъем колена к локтю
Встаньте прямо. Коснитесь правой руки, колена левой ноги, чередуйте стороны.

2

Планка
Обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы.

3

Укрепление мышц спины
Лежа на животе прикоснитесь к ушам кончиками пальцев рук и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу.

10

Супермен
Встаньте на четвереньки, вытяните правую руку вперед, одновременно поднимая левую ногу, затем поменяйте руку и ногу.



4

Приседания
Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направьте в стороны. Согните колени настолько, насколько вам удобно!

9

Мост
Лежа на спине, прижмите стопы к полу, зафиксировав колени над лямками. Поднимите бедра на комфортную для вас высоту и медленно опустите.

5

Попа младенца
Опуститесь на колени и примите положение, сидя на пятках.

7

Выпады назад
Встаньте прямо и разведите руки в стороны. Сделайте широкий шаг назад левой ногой, одновременно сгибая правую ногу в колене.

8

Тяга Кинга
Встаньте прямо и поставьте назад правую ногу, касаясь пола носком. Центр тяжести перенесите на левую ногу. Затем наклонитесь вперед, сгибая ноги в коленях.

6

Приседания со стулом
Повернитесь спиной к стулу, обопритесь руками о сиденье и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула.



5 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРИ БЕГЕ ЗИМОЙ

Опускающийся столбик термометра не должен быть преградой для поддержания вашего спортивного режима. Опытные спортсмены быстро адаптируются к изменениям погоды, а вот многих любителей пугает перспектива, например, бегать зимой на свежем воздухе.



Правильная экипировка

Нижний слой – влагоотводящий.
Средний слой – изоляционный, который будет «обрат на себя» влагу из первого слоя и немного утеплить вас.
Самый верхний слой вас будет защищать от ветра, снега, дождя и холода.



Разминка

В холодную погоду особенно важно, чтобы ваши мышцы и суставы были подготовлены к предстоящей нагрузке.
Поэтому разминка обязательна и лучше всего проводить её в помещении.



Дыхание

Старайтесь всегда придерживаться одного темпа, при котором вам будет комфортно вдыхать холодный воздух через нос или немного приоткрытый рот (в таком случае рекомендуется кончик языка прижимать к небу). Выдыхать рекомендуется через рот, чтобы полностью очистить легкие от углекислого газа.



Пuls

При беге на морозе ниже -20°C, как и на жаре, пульс будет увеличиваться на 5-15 ударов от нормы.
Также стоит учитывать, что если вы бежите по снегу, то значение пульса еще немного возрастет из-за дополнительной нагрузки.



Техника бега

Спри передвижении по снегу вам придется прилагать больше усилий, чтобы ставить стопы ровно. Также будьте готовы, что при рывком снегу вам придется немного выше поднимать колени.



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН