Автор: admin
06.06.2013 13:05 -

Ловушки современности, или Как убежать от гиподинамии?

В движении мельник жизнь ведет, в движении… А вы? «А я не мельник», – скажет скептически настроенный читатель, и будет прав.

Сегодня сравнительно немного профессий, где требуется приложение физических усилий. И с каждым годом их наверняка будет становиться меньше. Если вы журналист, дизайнер, критик, программист, бухгалтер, педагог (нужное подчеркнуть), то мешки с мукой таскать вам, конечно же, не приходится. Это замечательно. Но у каждой медали есть обратная сторона.

Усталость, вялость, нежелание напрягаться, какая-то необыкновенная лень, что даже за книгой лишний раз не встанешь, и постоянное желание спать… Когда-то вы спокойно ходили пять-шесть остановок пешком, не замечая, а теперь предпочитаете вызывать такси… Узнаете? О, значит, вам она уже успела навязаться. Леди Гиподинамия.

Еще бы, ведь у нее было столько помощников! И в детском саду, и в школе, и в институте – везде требовалось терпение и усидчивость. А если после уроков приходилось ходить не на гимнастику и танцы, а в художественную или музыкальную школу, то количество часов, проведенных в неподвижном состоянии, можно смело вписать в книгу личных рекордов. Например, согласно статистике, сегодня 75% российских школьников страдают от недостатка движения.

Привыкнуть к малоподвижному образу жизни легко. Чем меньше вы будете двигаться, тем соблазнительнее будет возможность избегать лишних усилий. Зачем идти домой пешком, если можно заскочить в маршрутку, зачем самому выходить за едой, когда продукты можно заказать на дом. И мы сами не замечаем, как начинаем вести столь ограниченный в физических нагрузках образ жизни, что можно его вполне сравнить с режимом, предписанным больному.

Забавно, но факт, что от недостатка движения слабеют не только мышцы, но и умственные способности. Недостаток нагрузки на мышцы приводит к тому, что ухудшается кровоснабжение тканей, кислорода к ним поступает недостаточно и человек

начинает страдать от гипоксии (кислородного голодания). При регулярном дефиците движения нарушается состояние сердечно-сосудистой, нервной, гормональной и других систем организма. Центральная нервная система не может быть в тонусе, если постоянно не тренировать нервно-рефлекторную связь между мышцами и мозгом.

Слабость, вялость, сутулость, избыточный вес… Оглянитесь: вокруг – сколько угодно примеров преждевременного старения организма. А между тем, противостоять чарам гиподинамии не так сложно, как может показаться. Даже если силы воли совсем чуть-чуть.

Многочисленные эксперименты доказали, что важна не тяжесть тренировок, а их регулярность. Совсем необязательно заставлять себя ходить на силовые тренировки, в фитнес-клуб или бассейн, чтобы быть в форме. Самое простое, что вы можете сделать для себя – это хотя бы полчаса в день ходить пешком. Начните с того, что будете не доезжать до дома одну остановку, потом две… Вам постепенно понравится, и можно будет во многих случаях и вовсе отказаться от транспорта.

Лифта нет – и я легко взлетаю своим ходом на пятый этаж. Оказывается, это тоже замечательное средство для того, чтобы быть в форме. Замечательная штука – подвижные игры. Бадминтон или волейбол, а может, вспомнить что-нибудь из детства – «классики», «резинки» и скакалку, например?

Странное дело, чем старше мы становимся, тем больше стесняемся показаться нелепыми, несолидными. Во дворе – баскетбольная площадка, а как-то неловко выходить с мячом, правда? Что другие подумают?

А еще есть, пожалуй, самое простое и эффектное лекарство от сидячего образа жизни. Просто – утром ли, вечером ли – включите свою любимую музыку и танцуйте… Даже какие-то минут двадцать жизни в ритме подарят чувство тонуса на весь предстоящий день. А через неделю вы будете чувствовать себя совсем другим человеком!

Автор - **Галина Аксенова**
Источник