

Физическое здоровье, планирование двигательной активности в современных условиях.

Как известно, физическое здоровье это не только спорт и отказ от вредных привычек. Правильное питание, крепкий сон, распорядок дня и другие нюансы так же являются шурупчиками системы «Физическое здоровье».

Многие моменты оздоровления тела объединяются в большие группы. Например, режим дня или недели это составляющие группы «Рациональные нагрузки», в который так же входят активность на работе и многие другие виды активности.

Режим дня нарушать нельзя...

Что представляет собой правильный режим дня?

В правильный режим дня нам необходимо включать продолжительную грамотно встроенную двигательную активность. Природа изначально создала человека для движения, поэтому каждому из нас жизненно необходимо много двигаться.

Что мы можем делать?

- **Обязательная зарядка по утрам.** Кто из Вас делает зарядку? Мало кто делает зарядку, а надо бы. Хотя бы сделать ленивую зарядку лежа, например, в кровати. Потянутся, ножками поработать, головой поворачивать - лежа. Кому лень делать зарядку, можно сделать дыхательную гимнастику.
- **Дыхательная гимнастика.** Существует очень много различных дыхательных техник, и любой может подобрать себе понравившуюся технику. Например, парадоксальная техника Стрельниковой.
- **Обязательные прогулки во время перерыва на обед.** У Вас есть обеденный перерыв? И вот в обеденный перерыв, лучше минут 5 – 10, сходите и прогуляйтесь.
- **Прогулки от работы и обратно.** Конечно же многие из Вас живут в больших городах, и прогулка до офиса будет больше похожа на какой-нибудь поход. Но гулять нужно обязательно. Может быть не весь маршрут, а только половинку маршрута. До работы и после работы. Если не получается до работы, после работы, но обязательно пройтись.
- **Занятия в зале или дома.** Для современного человека просто необходим специализированный вид активности. Если у Вас нет времени на занятия в тренажерном зале или фитнес клубе, занимайтесь дома.

- По вечерам **обязательно гуляйте** с мужем, с женой, с собакой, с детьми.

Раза 3-4 раза в неделю Вам нужно обязательно вечером выходить на свежий воздух.

Быть здоровым 7 дней в неделю

Что входит в правильный режим недели?

Разноплановые дни. Ключевым моментом является именно разнообразие.

Чем разнообразнее и насыщеннее Ваша неделя, относительно физических нагрузок, тем эффективнее они будут для улучшения Вашего самочувствия и здоровья. Что входит в эти разноплановые недельки, разноплановые деньки?

1. Вам необходимо запомнить, что каждую неделю Вам нужно дополнительно двигаться (фитнес в зале или дома) минимум пять часов. **Запомните: пять часов специализированной нагрузки.** Те, кто говорят, что нужно больше, ошибаются. Помните, наша цель здоровье и жизненный тонус, а не кубики на животе и модельная внешность. Именно пять часов специализированной нагрузки достаточно для поддержания формы.
2. **Важный момент в правильном режиме недели - один день отдыха.** В Библии написано, что на седьмой день Бог отдыхал, и нам тоже положено отдыхать один день. Не загоняйте себя, давайте организму отдохнуть.
3. И последний момент - **ищите партнера.** С напарником делать и выполнять все задания намного проще. Появляется некая конкуренция. И появляется обратная связь. Вы всегда можете

поделится с кем -то своим успехом и он поймет Вас, он поделится вместе с Вами своими успехами, и Вы вместе будете радоваться.

Расскажи мне о своих занятиях, и я скажу кто ты

Какими должны быть занятия?

Первое, должно быть *множество различных* занятий: силовые, на растяжку, на гибкость, на выносливость и т.д.

Главная ошибка всех, кто занимается в фитнес студиях - это заикленность на одном виде направлений. Лыжи, бег, плавание, тренажерный зал, какая-либо студия - занятия должны быть разноплановыми. Это абсолютно истина.

Главная задача всех занятий- это заставить тело двигаться максимально разнообразно.

Занятия должны быть максимально разнообразными для того, чтобы тело двигалось в различных плоскостях. На голове, на боку, лежа, сидя, стоя, бегая, прыгая, активно двигаясь, медленно двигаясь.

Как разнообразить занятия?

Должно быть максимальное разнообразие. Наше тело должно гармонично развиваться во всех направлениях, чтобы кровь активно обогащала все клеточки нашего организма. Для этого занятия должны быть максимально разнообразными, как занятия дома, так и в специализированных залах.

Например зарядка. Нужно экспериментировать, пробовать, добавлять, что-то новое. Не бойтесь экспериментировать, добавляйте, и Ваше самочувствие будет на много лучше.

Конечно, если Вы не профессиональный спортсмен, для Вас наиболее лучшим выходом будет именно разноплановое движение. Запомните, это очень и очень важно. Ваше тело должно двигаться максимально разнообразно. Все занятия должны быть разными.

На сегодняшний день у нас существует очень много различных направлений - пилатес, Аква - аэробика, степы, калланетика, танцы. Среди танцев так же множество видов: спортивные, балльные, классические, восточные, латина соло и в паре. Огромное количество направлений по йоге. Вы можете найти любое занятие по вкусу.

Кому-то хочется побыстрее, кому-то хочется помедленнее. Кому-то нравится учить, кому-то учить не нравится. Кому-то нравится тяжести таскать, а кому-то не нравится. Кому-то хочется двигаться под медленную музыку, а кому-то под быструю. Сейчас эта индустрия стремительно развивается.

Поэтому записывайтесь на любые занятия в ближайшей фитнес студии. Не понравится одно, попробуйте другое. Но обязательно запишитесь.

Помните, занятия должны быть разными и не нужно заикливатьсь на одном и том же. Запомните эти ключевые моменты.

Двигаться, двигаться и еще раз двигаться.

Что мы подразумеваем под активностью во время рабочего дня?

Наверное, ключевым моментом является то, что на работе мы проводим до 45 % нашей жизни. Почти половину. Но главная проблема в том, что практически вся работа предполагает отсутствие движения (офис, стол, стул). Отсюда следует, что вся нагрузка уходит вниз спины, ближе к основанию, к крестцу. Мышцы отвыкают, слабеют, дряхнут. Постепенно неработающие или плохо работающие мышцы организм оставляет на “сухом пайке”. Появляется вечный спутник прогресса – гиподинамия.

Как эти проблемы можно и нужно решать?

- Во время работы, Вам необходимо поделить Ваше основное время на отдельные блоки. Как это сделано в школе. Мы работаем по 45 минут. Дальше. После каждой 45-минутки мы делаем пятиминутный перерыв для отдыха. Как в школе. Во время отдыха активно двигаемся. Именно двигаемся! Нужно встать, походить. Не поленились вращать головой, руки и плечи расправить, может поделаться какие - то наклоны. Конечно, со стороны это может показаться глуповато. Но вам - то какое дело? Это же Ваше здоровье, и берегите это здоровье на своем рабочем месте. Но, если у Вас совсем нет сил, то надо просто сесть, закрыть глаза - посидеть, отдохнуть.
- После двух часов, мы делаем перерыв на 10 минут. Опять же, как в школе или в институте. Между уроками перерывы 5 минут, между парами перерывы 10-15 минут. И это не просто так. Этот нюанс научно обоснован.
 - Можно предложить начальству ввести физкультминутку. Это совсем не шутка. Я знаю людей, которые предложили сделать подобные физкультминутки и они сделали. И именно на этих местах, где введена физкультминутка работники работают дольше и меньше уходят на больничные листы. Поэтому предлагайте смело начальнику ввести физкультминутку. Прошел час работы - встали,

активно ручками помахали, головой поворачивали, энергией зарядились. И все отлично!

Вывод:

Для поддержания своего здоровья и жизненного тонуса необходимо грамотно подходить к планированию своих нагрузок. Следует уделить больше внимания этой проблеме в виду гиподинамичного (ленивого) образа жизни.