Автор: Т. Пинчук, врач-реабилитолог (заведующий) отделения медицинской реабилитации



Каждому из нас приятно чувствовать себя здоровым, когда выполнение любой работы, нагрузки необременительно и доставляет радость. Человек может и должен поддерживать высокий уровень своего состояния здоровья на протяжении всей жизни. Это достигается соблюдением определенного режима труда и отдыха, рациональным питанием, отказом от вредных привычек, прежде всего, регулярной двигательной активностью.

Основные правила для поддержания хорошей физической формы:

- Ежедневно двигайтесь для поддержания нормальной работы сердечно-сосудистой системы не менее 3 часов (ходите, бегайте, плавайте, играйте, танцуйте, прыгайте).
- Физическая нагрузка должна быть регулярной. Не делайте длительных перерывов между занятиями, так как тренировочный эффект со временем исчезает.
- Занятия должны включать разнообразные общеразвивающие упражнения, что необходимо для развития не только определенных групп мышц, но и для поддержания в тонусе всего организма.
- Для выработки тренированности организма необходимо постепенно переходить от малых нагрузок к большим, постепенно увеличивая сначала их объем, затем интенсивность.
- Темп тренировки следует контролировать по пульсу. После основной части он не должен превышать 170 ударов в минуту и в зависимости от возраста и физической подготовленности колебаться от 120 до 150 ударов в минуту.
- Для эффективного восстановления деятельности организма необходимо рациональное чередование физических нагрузок и отдыха. Появление во время занятий физическими упражнениями одышки, вынуждающей дышать через рот, чрезмерной

потливости, сердцебиения, боли в ногах, головокружения свидетельствует о чрезмерности нагрузки и является сигналом для ее уменьшения или прекращения.

- Выполняя физическую нагрузку или упражнения, особенно в жаркое время года, не допускайте, чтобы организм терял слишком много жидкости. Пейте воду до того, как почувствуете сильную жажду.
- Не переедайте, питайтесь разнообразно, полноценно и сбалансировано. Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес. Это улучшит нагрузку на скелет и ноги.
- Научитесь уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни, не делайте резких движений, следите за осанкой, соблюдайте гигиену поз и движений.
- Не исключайте массаж и самомассаж, плавание.
- Больше времени проводите на свежем воздухе.