На активной стороне жизни

 Не секрет, что лучшим лекарством от болезней является поддержание здорового образа жизни. Можно много говорить на тему здоровья, но если не развить в себе потребность к соблюдению правильных привычек здорового поведения, то любые теоретические знания не будут иметь практического применения. Для поддержания здорового образа жизни можно разработать целый комплекс занятий. Давайте поговорим о пользе некоторых из них.

Закаливание имеет большое значение для укрепления здоровья и повышения иммунитета. Начните свой день с обливания холодной водой, контрастного душа или водных процедур в бассейне. При контрастном душе нахождение под горячей водой должно продолжаться 30 секунд, а под прохладной 15-20 секунд. Чередований (холодная — горячая) должно быть 3-4 раза.

Другим видом закаливания является аэротерапия - это закаливание воздухом, которое включает в себя воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Во время которых организм насыщается кислородом, повышается его устойчивость к температурным воздействиям внешней среды, улучшается сон и аппетит. Закаливание воздухом является простым и доступным методом закаливания.

 Гелиотерапия - это закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем ускоряет обменные процессы организма, улучшает кровообращение, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D.

Ходьба и бег являются наиболее распространенными видами двигательной активности, способствуют сбалансированной работе всех органов и систем, расширяют адаптационные возможности организма. Бег - относительно простой способ поддержать физическую форму. Он отлично укрепляет мышцы и повышает выносливость. Однако ходьба в быстром темпе, по мнению многих экспертов, намного полезнее для здоровья, так-как не имеет такой сильной нагрузки на опорно- двигательный аппарат. Ходьбой могут заниматься все - она практически не имеет противопоказаний.

Скандинавская ходьба пользуется большой популярностью у пожилых людей, она не требует специальных навыков и усилий. Феномен появился около 70 лет назад в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме круглый год, даже вне лыжного сезона. Преимущества скандинавской ходьбы в том, что она дает одновременно нагрузку на руки, плечи и пресс, держит в тонусе мышцы верхней и нижней части корпуса, так как в процессе задействовано до 90 % мышц. При этом в легкие попадает больше воздуха, увеличивается частота сердечных сокращений. Заниматься можно круглый год, ходить в одиночку или с друзьями.

Фитнес - система упражнений для улучшения спортивной формы в сочетании с желанием вести здоровый образ жизни. Силовые нагрузки повышают выносливость, способствуют укреплению и наращиванию мышечной массы, корректируют фигуру. Регулярные занятия фитнесом стимулируют выработку эндорфинов, которые помогают избавиться от нервного напряжения и противостоять хроническому переутомлению.

Езда на велосипеде пользуется большой популярностью. Избавляет от необходимости пользоваться общественным транспортом, экономит время, сохраняет экологию. Во время велопрогулок крепнут мышцы ног и корпуса; одновременно с мускульными нагрузками возрастает частота сердечных сокращений, что приводит к улучшению кровоснабжения тканей. Велосипед исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития болезней суставов и сосудов. Поэтому такой вид активности часто рекомендуется тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата или варикозное расширение вен.

Регулярное занятие плаванием может значительно укрепить здоровье. Во время плавания происходит активная тренировка дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких. При плавании в дыхании участвуют периферические отделы легких, и в результате исключаются застойные явления в них. В сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения: более быстрая циркуляция крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует улучшению общего обмена веществ. Выполнение плавательных движений вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Помните, что выбирая активный образ жизни необходимо соблюдать принципы дающие оздоровительный эффект. Главными из них выступают последовательность, постепенность, регулярность и систематичность физических нагрузок.

 Врач-валеолог ООЗ Н.П.Мацкевич