



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Зарядка здоровьем

Если у вас повышается артериальное давление, а вы до сих пор не занимались физкультурой и вели малоподвижный образ жизни, то лучше начинать с утренней гимнастики, точнее – с гимнастики в постели.

Да-да, именно с гимнастики в постели! Вспомните, с чего начинается утро?

Для зарядки просто нет времени. А народная мудрость гласит: «Кто хочет делать, тот ищет возможности, кто не хочет – ищет оправдания».

Так пусть уже с сегодняшнего дня ваш будильник будет «просыпаться» на 10 минут раньше, чем обычно...

Утро. Вы проснулись, потянулись и начали комплекс упражнений:

1. И. п. (исходное положение) – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Одновременно широко раздвинуть пальцы рук и ног, держать их некоторое время в таком положении. Возвратиться в и. п. Повторить упражнение 3-4 раза. В конце выполнения упражнения пошевелить пальцами рук и ног.

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращательные движения стопами ног и кистями рук. Выполнять сначала поочередно, затем вместе.

3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытяжение стоп и кистей. Стопу правой ноги и кисть правой руки вытянуть от себя, держать напряженными несколько секунд, затем расслабить мышцы, вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой и левой кистью, повторять по 4-6 раз, в дальнейшем можно проводить вытяжения правой и левой стороной одновременно.

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытяжение противоположно: носок правой ноги вытянуть на себя, левой – от себя, то же проделать и с кистями рук.

Повторять упражнение 4-6 раз. В конце

расслабить мышцы стоп и кистей, а затем и всего туловища.

5. Медленно, без рывков сесть в постели, причем сначала повернуться на бок и при помощи рук принять положение сидя. Запрокинуть голову назад как можно дальше, без рывков (ни в коем случае вы не должны ощущать ни боли, ни дискомфорта). Затем медленно наклонить голову вперед, стремясь коснуться подбородком шейной ямки.

6. Отдохнув после предыдущего упражнения, попытаться коснуться левым ухом левого плеча – если же это не удастся, остановиться в той точке, которой достигли, и поднять плечо к уху. То же проделать и с правым ухом. Повторять упражнение 3-4 раза. Медленно подняться с кровати: сначала свесить ноги, потянуться, встать и вновь потянуться.

7. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Медленный вдох и выдох, поднимать руки вверх, опустить вниз. Повторять упражнение 5-6 раз.

8. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Медленный вдох, выдох, затем соединить стопы и колени, ноги слегка согнуть, ладони положить на колени, медленно вращать коленями в каждую сторону по 6-8 раз.

9. Потянуться – вдох, затем медленный выдох.

**Теперь можно приступать
к привычным для вас утренним делам!**



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

О пользе физической активности написаны диссертации, хотя, казалось бы, такая мера профилактики самых различных заболеваний уже ни у кого не вызывает сомнений. А если коротко – с чего начать новичку? Конечно же – с ходьбы...

При этом нагрузка не должна быть слишком резкой и непривычной, тренировки – 2-3 раза в неделю, лучше всего на круговой трассе (например, на 400-метровой дорожке стадиона – это необходимо для измерения длины дистанции и времени ее прохождения в минутах).

Следует тщательно вести дневник тренировок, отмечать время, за которое вы выполняете предложенную нагрузку. От занятия к занятию время прохождения дистанции должно сокращаться.

На первых тренировках достаточно проходить 1600-2000 метров бодрым шагом, но без напряжения.

Через 4 недели дистанцию можно увеличить до 2400 м, через пару недель – до 3200 метров. Время прохождения – каждые 800 метров за 8-9 минут, а на весь маршрут затрачивать от 32 до 36 минут. Такой ритм занятий выдерживать до тех пор, пока 3200 метров вы сможете легко, без напряжения, проходить за 30 минут. Пульс при этом не должен превышать 20 ударов за 10 секунд. Если частота сердечных сокращений выше, необходимо сохранить данный режим тренировки до тех пор, пока пульс не снизится до названной величины.

И сколько же необходимо времени для достижения первых положительных результатов? Специалисты считают, что относительно



молодому и здоровому человеку потребуется на первый этап несколько недель, а пожилому или ослабленному, с излишней массой тела – несколько месяцев. После успешного прохождения курса по освоению и адаптации к нагрузкам вы можете приступить к следующему этапу – занятию бегом на свежем воздухе.

Бег, оказывая воздействие на большинство мышечных групп, приводит к расширению сосудистой сети. Вены, артерии, капилляры, которые прекратили функционировать из-за пассивного образа жизни, открываются и становятся задействованными, что снижает риск серьезных нарушений при закупорке кровяного русла (по свидетельству врачей, у каждого человека в жизни бывают неоднократные перекрытия артерий).

Повышается содержание гемоглобина в крови, улучшается ток крови, который помогает более эффективному поглощению, транспортировке и использованию кислорода, увеличивается работоспособность сердца и одновременно снижается воздействие на него нагрузок, при этом вымываются нежелательные

и ол

Попробуйте сами – и будьте здоровы!