



Жива природа

ТВОЄ ЗДОРОВ'Я



Жива природа



Катерина Личак

Рух



- це життя!





БЕЗ ТАБЛЕТОК І МІКСТУР

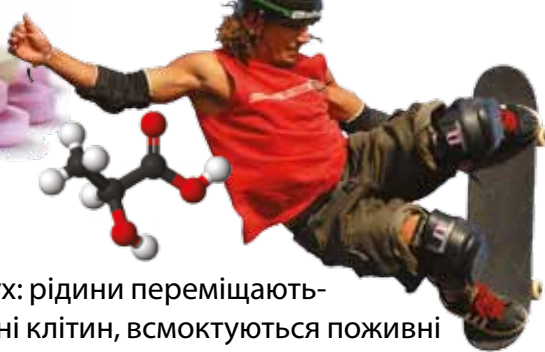
Життя – це постійний рух: рідини переміщуються між клітинами і всередині клітин, всмоктуються поживні речовини, виробляється енергія, а продукти метаболізму виводяться з організму. Місцева або загальна зупинка руху (сповільнення кровообігу, порушення руху міжклітинної рідини) викликає хворобу. Щоб одужати, потрібно відновити здоровий обмін речовин у організмі: мікроциркуляцію крові, лімфи, рідини у тканинах внутрішніх органів. Таблетки і хімічні препарати тут не допоможуть.

Ось і виходить, що продаж ліків зростає, з'являються нові продукти харчування, покращується медичне обслуговування, а кількість хронічних захворювань збільшується. Ви не замислювалися, чому так? Здоров'я – це природний стан нашого організму, і найчастіше організм долає недугу самотужки. Деякі дослідники вважають, що у 80 % випадків ви одужуєте без медичного втручання. Накопичення відпрацьованих речовин у клітинах порушує роботу клітин і органів. Звільнившись від відходів, клітини і ферменти відновлюють свою роботу. Ось чому енергетичний баланс організму показує запас його міцності, витривалості та стійкості до зовнішніх чинників.

АЕРОБНИЙ СПОРТ – ДЛЯ ВСІХ

У дитячому садочку діти рухаються багато. У 1–2 класі їхня рухова активність падає наполовину порівняно з дошкільним періодом. А старшокласники ведуть пасивний спосіб життя понад 75 % часу неспаннтя! Особливо страждають від дефіциту рухової активності школярі 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в них зростають і потребують великого напруження сил, але ж саме у цей час відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі. Така статистика має стати для тебе свідомою мотивацією до фізичної активності. Стоп гіподинамії! Треба рухатися!

Найкращими для тебе є вправи аеробного або переважно аеробного спрямування, вони тренують фізичну витривалість. Термін „аеробний” означає „той, що потребує кисню”. Під час аеробних тренувань м'язи споживають більше кисню, а тому серцево-судинна система – серце, легені і кровоносні судини – працюють інтенсивніше. Натомість анаеробні вправи не потребують кисню повітря, що надходить під час дихання – вони викону-



ються за рахунок енергії, яка запаслася в м'язах. З енергетичної точки зору, всі швидко-силові вправи відносяться до анаеробних. Аеробне навантаження, як правило, передбачає роботу великої групи м'язів, тривале тренування і ритмічне повторення певних рухів. Це стосується оздоровчої ходи, ходи по сходах, бігу в середньому темпі (і бігу на місці), ритмічної гімнастики, їзди на велосипеді, ходьби на лижах, веслування, плавання, ковзанярства, стрибків зі скакалкою, пішохідного туризму тощо. Якщо у тебе немає можливості займатися спортом у спеціальних секціях або спортивних школах, використовуй ефективні оздоровчі засоби масової фізичної культури. Таким засобом є біг, що впевнено набуває останнім часом дедалі більшої популярності у світі. Аеробними видами спорту варто займатися всім!

КОНТРОЛЬ ОБМІН РЕЧОВИН

Пасивний спосіб життя негативно впливає на життєво важливі метаболічні процеси в організмі, на рівень холестерину, кров'яний тиск, провокує зайву масу та ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання. На думку вчених, треба намагатися рухатися за будь-якої можливості. Наприклад, бігом підніматися по сходах, влаштовувати фізкультхвилинки під час роботи в офісі, за будь-якої можливості ходити пішки. Люди, які ведуть сидячий спосіб життя, витрачають менше енергії, а це призводить до ожиріння, захворювань серця та інших органів, а отже, і зменшення тривалості життя.

Щоб контролювати свій обмін речовин, ми повинні знати, що під час розщеплення та окиснення 1 г білків у клітинах утворюється 4,1 ккал тепла



Таблиця. Приблизні затрати енергії та види діяльності людини

Вид діяльності	Затрати, ккал/(год*1 кг маси)
Сон	0.83
Читання	1.2
Вмивання	1.8
Навчання в класі	1.9
Катання на ковзанах	3-10
Ходьба (4 км/год)	3.2
Їзда на велосипеді	3.5-9
Зарядка	3.6
Ходьба (6 км/год)	4.5
Посадка дерев	4.7
Робота на городі (прополювання)	4.9
Дитячі ігри	5.3
Ручне прибирання снігу	6.4
Баскетбол	6.8
Швидкі танці	6-15
Ходьба на природі	6.4
Футбол	7.4
Катання на роликах	7.4
Теніс	7.4
Хокей	8.5
Пляжний волейбол	8.5
Біг на природі	9.5
Альпінізм (сходження)	11.6
Ходьба на лижах (12 км/год)	12



(17,2 кДж), 1 г вуглеводів – 4,2 ккал (17,6 кДж), а 1 г жиру – 9,3 ккал (39,1 кДж) енергії. У святкові дні людина споживає багато калорій, а зайві запасає у вигляді жиру. Щоб витратити 1500 ккал, необхідно пройти пішки 10 км, або 3 години плавати, або ж 6 годин їздити на велосипеді. А чи завжди є така можливість?

ЧИ ДОСТАТНЬО ТИ РУХАЄШСЯ?

Щоб дізнатися, чи достатньо ти рухаєшся, дай відповідь на питання:

1. Якщо передбачається невеличка подорож, ти скоріше підеш пішки, ніж скористаєшся транспортом?
2. Чи гуляєш ти з собакою або прогулюєшся вечорами та у вихідні?
3. Ти вважаєш за краще йти пішки по сходах, ніж підніматись ліфтом?
4. Чи достатньо у тебе фізичних навантажень, що примушують спітніти (домашня робота, танці, робота у саду)?
5. Коли ти їдеш у міському транспорті, чи виходиш на зупинку раніше, щоб пройти пішки решту шляху?
6. Чи займаєшся ти регулярно будь-яким видом спорту (біг, плавання, велоспорт, теніс, катання на роликових ковзанах)?

Якщо на більшість питань ти відповів „ні“, рівень твоєї фізичної активності недостатній.

ЦІКАВО, ЧИ НЕ ТАК?

- Ледачі люди стомлюються швидше, ніж активні. Якщо ви відчуваєте млявість, слабкість, швидко стомлюєтеся, вам треба активніше і більше рухатися.
- Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10 000 кроків, тобто проходити за день 7–8 км.
- Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.
- Фізично активні люди частіше перебувають у гарному настрої. Це найбільше помітно, коли вони активно тренуються. Таку закономірність помітили вчені з Пенсильванського університету США.
- Заняття спортом підвищують самооцінку і працездатність.

