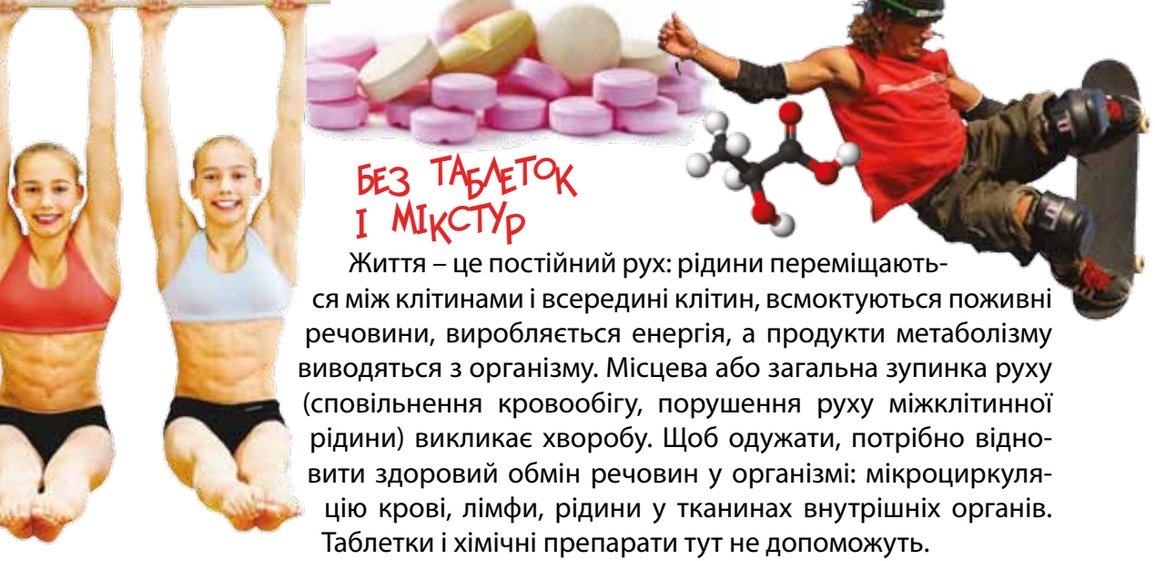
Рух – це життя!

Катерина Личак



Без таблеток і мікстур

Життя – це постійний рух: рідини переміщаються 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 неспання! 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 виконуються за рахунок енергії, яка запаслася в м'язах. З енергетичної точки зору, всі швидкісно-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!

Контролюй 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

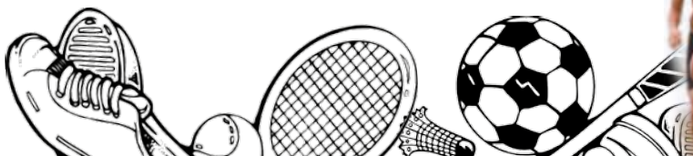
(17,2 кДж), 1 г вуглеводів – 4,2 ккал (17,6 кДж), а 1 г жиру – 9,3 ккал (39,1 кДж) енергії. У святкові дні людина споживає багато калорій, а зайві запасає у вигляді жиру. Щоб витратити 1500 ккал, необхідно пройти пішки 10 км, або 3 години плавати, або ж 6 годин їздити на велосипеді. А чи завжди є така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