

16+

№31 август 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Движение как привычка.
Как начать и не бросить

<< 1



Рацион для тренировок:
как составить

<< 5



Любимая газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации активных видов спорта

Движение как привычка. Как начать и не бросить

Регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровье и снижает риск многих заболеваний. О том, как правильно начать заниматься и сделать физическую активность частью повседневной жизни, рассказала главный врач ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», главный внештатный специалист по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области Анна Викторовна Круглова.

— Анна Викторовна, почему регулярная физическая активность считается одной из основ профилактики заболеваний?

— Согласно официальным экспертным материалам ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, регулярная физическая активность считается основой профилактики, поскольку она напрямую снижает общую и сердечно-сосудистую смертность на 20–30%. Систематические нагрузки фундаментально

меняют биохимические и физиологические процессы в организме, защищая от хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).

Эксперты выделяют ключевые факторы воздействия на здоровье:

- Улучшение параметров крови и сосудов.
- Липидный спектр: Снижается уровень общего холестерина и триглицеридов, что останавливает развитие атеросклероза.
- Защита от тромбов: Наг-



рузки уменьшают уровень фибриногена («разжижают кровь»), снижая риск тромбообразования.

• Давление: Регулярная аэробная активность нормализует тонус сосудов и предотвращает появление артериальной гипертензии.

• Борьба с гиподинамией и «сидячими» рисками.

По данным исследований НМИЦ ТПМ, даже короткие перерывы в сидячей работе (подъем по лестнице, разминка) вносят

огромный вклад в профилактику болезней сердца. Движение улучшает чувствительность тканей к инсулину, предотвращая ожирение и сахарный диабет 2-го типа.

Профилактический минимум по рекомендациям НМИЦ ТПМ:

- Тип нагрузки: любая аэробная активность (быстрая ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде).
- Частота: не менее 5 раз в неделю, а лучше ежедневно.
- Продолжительность: от 30–45 минут до 2 часов в день.

— Какие последствия для здоровья может иметь малоподвижный образ жизни и почему важно не допускать длительных периодов без движения?

— Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к замедлению метаболизма, ослаблению мышечного корсета и росту риска сердечно-сосудистых катастроф. По данным экспертов ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, длительное непрерывное сидение запускает опасные биохимические процессы, из-за чего риск преждевременной смерти у офисных работников вырастает на 40%.

Последствия гиподинамии для здоровья:

- Разрушение сосудов и сер-

дца: ослабевает миокард, падает тонус сосудов, что ведет к гипертонии, ишемической болезни сердца, инфарктам и инсультам.

- Метаболический кризис: распад и окисление питательных веществ резко замедляются. Излишки калорий уходят в жировые депо, провоцируя ожирение и сахарный диабет 2-го типа.

- Атрофия опорно-двигательного аппарата: мышцы теряют силу и объем, позвоночник лишается поддержки, развиваются остеохондроз и остеопороз (хрупкость костей).

- Застой в малом тазу и ЖКТ: нарушается перистальтика кишечника (возникают запоры), ухудшается кровоснабжение органов пищеварения и репродуктивной системы.

- Удар по психике и сну: организм не тратит энергию, из-за чего ломаются циклы сна, падает концентрация, нарастают тревожность и депрессивные состояния.

НМИЦ ТПМ подчеркивает: даже если вы тренируетесь вечером в зале, это не компенсирует вред от 8 часов непрерывного сидения в течение дня.

Когда тело долго находится без движения:

- Выключаются крупные мышцы (особенно ног и ягодиц), которые в норме утилизируют глюкозу из крови.
- Падает уровень «хороше-

го» холестерина (ЛПВП) и замедляется выработка ферментов, расщепляющих жиры.

- Застаивается лимфа и кровь, что приводит к скрытым микровоспалениям в стенках сосудов.

Правило экспертов: Каждый час сидячей работы необходимо прерывать на 3–5 минут активности (пройтись по коридору, сделать легкую разминку, подняться по лестнице). Это простое действие «перезапускает» обмен веществ и защищает сосуды.

— Нужно ли проходить медицинское обследование перед началом занятий и кому особенно важно проконсультироваться с врачом?

— Проходить полноценное медицинское обследование перед началом занятий нужно не всем. Если вы здоровы, молоды и планируете нагрузки умеренной интенсивности (например, быструю ходьбу), начинать можно самостоятельно и постепенно.

Однако перед переходом к интенсивным тренировкам или при наличии определенных факторов риска визит к врачу становится обязательным условием безопасности.

— Кому особенно важно проконсультироваться с врачом?

— Эксперты НМИЦ ТПМ выделяют группы лиц, кото-

рым категорически запрещено начинать тренировки без предварительного одобрения специалиста:

- Люди с диагностированными заболеваниями: в первую очередь с болезнями сердца, сосудов (ишемическая болезнь, перенесенный инфаркт или инсульт, тяжелая гипертония) и сахарным диабетом.

- Возрастная категория: мужчины старше 40 лет и женщины старше 50 лет, даже если они считают себя относительно здоровыми.

- Имеющие два и более факторов риска ХНИЗ:

- Курение.

- Стабильно повышенное артериальное давление.

- Высокий уровень холестерина в крови.

- Ожирение (ИМТ более 30).

- Отягощенная наследственность (ранние инфаркты или инсульты у близких родственников).

- Люди со скрытыми симптомами: те, кто периодически испытывают необъяснимую одышку, головокружения, боли или чувство сдавленности в груди при бытовой ходьбе или подъеме по лестнице.

Какое обследование рекомендует пройти НМИЦ ТПМ?

Для тех, кто входит в группы риска, эксперты центра рекомендуют базовый профилактический скрининг

(который можно бесплатно пройти в рамках стандартной диспансеризации):

1. Анкетирование на выявление факторов риска и скрытых симптомов.

2. Антропометрия: расчет индекса массы тела (ИМТ) и окружности талии.

3. Анализы крови: определение уровней глюкозы и общего холестерина.

4. Электрокардиография (ЭКГ): оценка работы сердца в покое.

5. Нагрузочные тесты (по назначению врача): пациентам с патологиями сердца режим нагрузок подбирается строго по результатам ЭКГ-теста с физической нагрузкой (например, тредмил-тест или велоэргометрия).

Врач определит вашу группу здоровья, выявит возможные противопоказания и поможет индивидуально дозировать частоту, длительность и интенсивность упражнений.

— Анна Викторовна, как правильно увеличивать физическую нагрузку, чтобы занятия приносили пользу и не приводили к переутомлению или травмам?

— Главным и незыблемым правилом прогресса является принцип постепенности. Организм адаптируется к новым условиям не сразу, поэтому форсирование нагрузок неизбежно ведет к срыву адаптации сердечно-сосудистой системы, переутомлению и травмам.

Чтобы безопасно повышать активность, эксперты центра рекомендуют следовать четкому алгоритму:

1. **Сначала частота, затем длительность, в конце — интенсивность**

Это строгое правило последовательности. Нельзя менять все параметры сразу.

- **Шаг 1 (Частота):** сначала приучите себя двигаться регулярно. Например, выходите на 15-минутную прогулку ежедневно или 5 дней в неделю.

- **Шаг 2 (Длительность):** когда частота стала привычкой, начинайте плавно увеличивать время занятий — с 15 до 20, а затем до 30–45 минут.

- **Шаг 3 (Интенсивность):** только после того, как вы начнете легко переносить длительную нагрузку, можно немного увеличить темп (например, перейти с прогулочного шага на быстрый).

2. Применяйте «Правило 10%»:

- Повышайте суммарное время физической активности в неделю максимум на 10%.

Если на этой неделе вы суммарно двигались 100 минут, то на следующей неделе ваша планка — не более 110 минут.

3. Дайте время на адаптацию (2–3 недели):

- Организму требуется в среднем от 14 до 21 дня, чтобы перестроить работу сердца, сосудов и мышц под новый уровень активности.

- Проводите микротрени-

ровки на одном и том же уровне нагрузки минимум две недели, прежде чем решите снова ее увеличить.

4. Не пренебрегайте разминкой и заминкой

· Разминка (5–10 минут): Обязательное плавное начало (медленная ходьба, легкие потягивания). Она «разогревает» суставы и связки, подготавливая их к работе и защищая от растяжений.

· Заминка (5–10 минут): Плавное снижение темпа в конце занятия. Резкая остановка после быстрой ходьбы или бега опасна для сердца, так как вызывает застой крови в нижних конечностях и падение давления.

5. Контролируйте самочувствие по тестам НМИЦ ТПМ

· Тест на разговор: Во время нагрузки вы должны быть в состоянии поддерживать разговор. Если вы задыхаетесь и не можете вымолвить фразу целиком — немедленно снизьте темп.

· Оценка восстановления: Если на следующее утро после занятий вы чувствуете сильную разбитость, вялость, а пульс в покое сразу после пробуждения выше вашей обычной нормы на 10 ударов — это признаки переутомления. Нагрузку необходимо снизить.

— Что поможет сделать физическую активность постоянной частью жизни, а не временным увлечением?

— Чтобы превратить дви-

жение в постоянную часть жизни, рекомендую использовать следующие психологические и практические приемы:

1. Интегрируйте движение в бытовую рутину

· Не воспринимайте активность только как тренировки в спортивной форме.

· Рассматривайте любое движение как инвестицию в здоровье.

· Откажитесь от лифта в пользу лестницы.

· Выходите из автобуса на одну остановку раньше.

· Паркуйте машину чуть дальше от входа в офис или магазин.

· Даже уборка дома или работа в саду вносят вклад в недельную норму движения.



2. Используйте фитнес-трекеры и гаджеты

· Контроль за цифрами помогает удерживать фокус. Используйте шагомеры, фитнес-браслеты или приложения в смартфоне.

· Ставьте реалистичные цели по количеству шагов или пройденному расстоянию.

· Участвуйте в онлайн-челленджах, которые под-

держивают азарт и интерес к занятиям.

3. Добавляйте разнообразие и гибкость

· Монотонность — главный враг долгосрочной мотивации. Эксперты рекомендуют менять параметры тренировок, если они начинают надоедать.

· Меняйте вид активности: чередуйте ходьбу, плавание, велосипед или танцы.

· Меняйте место: выбирайте новые маршруты в парках или тренируйтесь в разных комнатах.

· Меняйте время: вместо одной длительной сессии разбивайте нагрузку (например, три мини-прогулки по 15 минут в течение дня вместо одной на 45 минут).

4. Двигайтесь в компании

· Найдите единомышленников: занимайтесь вместе с друзьями, коллегами или членами семьи.

· Совместная активность помогает не пропускать занятия, формирует чувство ответственности перед партнером и превращает движение в приятное социальное событие

5. Помните: «Любая активность лучше, чем её отсутствие»

· Избавьтесь от перфекционизма. Если у вас нет времени на полноценную часовую прогулку, сделайте 5-минутную разминку или пройдитесь по коридору во время рабочего перерыва. Любое, даже самое короткое действие, поддерживает привычку активного образа жизни.

Рацион для тренировок: как составить

Эффективность тренировок зависит не только от частоты занятий и нагрузки, но и от питания.

Поэтому крайне важно придерживаться здорового меню, а не морить себя голодом, ведь на процесс естественного сжигания жира влияет не только калорийность, но и состав продуктов, а также длительность интервалов между приемами пищи. Правильно подобранный сбалансированный рацион станет залогом положительного результата спортивных тренировок.

В питании тех, кто активно занимается спортом, как и в любом здоровом питании, должно быть сбалансированное сочетание основных элементов – белков, жиров и углеводов.



1. Углеводы

Важный источник «топлива» для тела. Попадая в организм, углеводы подвергаются химическим окислительным процессам, чтобы в итоге стать активными компонентами иммунной

системы, принимать участие в других защитных реакциях организма, а самое главное – бесперебойно обеспечивать его энергией. Отдавайте предпочтение продуктам, которые подверглись меньшей обработке: выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые крупы (овсяная крупа, киноа, гречка, бурый рис), макароны из твердых сортов пшеницы. Пищевых веществ в таких продуктах в два-три раза больше, чем в рафинированных (в белом рисе, муке высшего сорта и т. д.).

2. Жиры

Многие считают, что лучше отказаться от жиров или максимально сократить их потребление. Однако жиры важны – они обеспечивают всасываемость ряда минеральных веществ, служат источником витаминов А, D, Е, К, участвуют в синтезе мужских и женских половых гормонов. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 помогают регулировать обмен веществ и поддерживать нормальный уровень холестерина. Полезных жиров много в рыбе, маслах, авокадо, орехах.

3. Белки

Роль белков в спортивном питании невозможно переоценить. Белки принимают участие во всех обменных и окислительных процессах,

являются строительным материалом для мышц, формируют иммунную систему. К тому же пища, богатая белком, помогает быстро утолить голод и надолго сохранить чувство сытости. К основным источникам белка и незаменимых аминокислот можно отнести мясо птицы, рыбу, морепродукты, красное мясо, субпродукты, яйца.

Мужской и женский организм похожи, но последний настроен немного тоньше, и в его функционировании большую роль играют жиры. Женщинам достаточно 0,75 г белка на 1 кг веса. Мужскому организму требуется больше белка: минимум 1 г на 1 кг веса, а при увеличении нагрузки – может быть и 2–2,5 г. Тем, кто имеет умеренные физические нагрузки, белок нужен не в таких количествах, как людям, которые активно тренируются. На расход белка влияет и вид тренировок: при кардионагрузках он нужен, но больше для восстановления сил. А при силовых нагрузках цель как раз набрать мышечную массу,



тут белок необходим, чтобы закрыть потребность. Здесь задействованы и разные мышечные волокна – белые отвечают за выносливость, красные – за силу.

Кроме того, для эффективных тренировок имеет значение питьевой режим –

организм должен получать необходимое количество жидкости. Важна и работа желудочно-кишечного тракта – иначе весь наш продуманный рацион не усвоится. Обеспечить поддержку и ничего не упустить поможет как сбалансированное меню, так и функцио-

нальные продукты, разработанные специально для тех, кто занимается спортом.

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

Шагаем к долголетию

Ходьба – один из самых доступных способов поддержания общего здоровья. Тренировку можно провести практически везде и в любое время года.

Ходьба способствует развитию аэробных способностей, поэтому на фоне увеличения потребления кислорода, активно начинает работать сердечно-сосудистая система, повышается уровень метаболизма, увеличивается кровоток в тканях, улучшается реакция организма на глюкозу и инсулин.

Правила ходьбы

- Держите голову высоко, смотрите вперёд, шею, спину, плечи расслабьте
- Взмахи руками делайте свободно, немного согнув их в локтях
- Слегка напрягите пресс, спину держите прямо
- Дышите носом
- Не разговаривайте во время ходьбы
- Не занимайтесь на полный желудок
- Соблюдайте заданный

темп

- Заранее планируйте маршрут

Польза ходьбы

- Вовлечение в работу всех крупных мышц
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Формирование правильной осанки
- Снижение риска заболеваний сердца и сосудов
- Хорошая кардиотренировка, повышающая выносливость
- Эффективное снижение и поддержание массы тела
- Снижение уровня холестерина
- Улучшение настроения

Ориентируйтесь не на количество шагов, а на время!

» Не менее 2,5 часов в неделю быстрой ходьбы.

» Не менее 30-40 минут ежедневно.

» Первые занятия ходьбой должны длиться не менее 30 минут в умеренном темпе. Затем время пеших прогулок и их интенсивность увеличивают.

При правильной ходьбе вы ощутите лёгкую усталость, это нормальный признак физической активности.

**ХОДИТЕ С
УДОВОЛЬСТВИЕМ В
ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Чем полезна езда на велосипеде?

Езда на велосипеде приносит исключительно пользу для здоровья в любом возрасте, доставляет удовольствие и возможность получить множество положительных эмоций.

Мотивация для велосипедных прогулок:

1. Улучшается общая физическая форма. Регулярная езда на велосипеде повышает одновременно мышечный тонус ног, груди, спины, рук, живота. А свежий воздух положительно влияет на иммунную систему.

2. Вырабатывается гормон счастья и снижается уровень стресса, выравнивается дыхание, что способствует приведению мыслей и чувств в порядок.

3. Повышается качество сна. Физические нагрузки быстрее выводят из организма кортизол (гормон стресса), поэтому вечерняя поездка на велосипеде может избавить от бес-

сонницы, а утренняя – быстро проснуться и быть бо-



рым весь день.

4. Снижается вес. Прогулки на велосипеде – отличный способ сжечь лишние калории. При быстрой езде на короткие дистанции сжигается в несколько раз больше калорий, чем при медленной езде на большие расстояния.

5. Укрепляется сердечная мышца. Регулярные кардионагрузки улучшают кровообращение и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Снабжение клеток кислородом становится интенсивнее. Катание на велосипеде увеличивает легочную вентиляцию, активнее обогащается кровь кисло-

родом, поступающая к головному мозгу и жизненно важным органам.

7. Улучшается здоровье костей и суставов. Езда на велосипеде укрепляет кости и суставы и является отличной профилактикой остеопороза.

8. Велосипедисты реже страдают от варикоза. Вращательные движения ногами позволяют предупредить развитие варикоза.

9. Развивается вестибулярный аппарат. При езде на велосипеде постоянно приходится удерживать баланс и контролировать управление.

10. Повышается общая выносливость организма. Через несколько месяцев вы почувствуете себя бодрее, станет легче переносить нагрузки в течение дня.

Велосипедные прогулки – отличный выбор для поддержания здоровья и хорошего настроения!

О пользе прогулок

Что такое прогулка? Пройтись от дома до работы и обратно – это не прогулка, т.к. мы спешим и двигаемся активно и стремительно. Прогулка – это более медленный и спокойный стиль ходьбы.

Особенно хороша и полезна прогулка в парке или лесной зоне с хорошим настроением.

ТРИ ТИПА ХОДЬБЫ

Первый – ходьба по необхо-

димости. Если сломался автомобиль, не поехал автобус, но нужно срочно оказаться в точке В и расстояние позволяет – пеший путь необходимость.

Второй тип – целеустремлённая ходьба. Когда пони-

маешь, что лучше подняться по лестнице, чем на лифте, то есть есть цель. Это может быть ходьба до работы, по работе, прогулка с собакой или прогулка в парке в выходные с другом.

Третий тип – ходьба без цели. Это и есть прогулка.

Наиболее предпочтительный тип ходьбы, о котором многие забывают.

Прогулка - самый доступный вид ходьбы

- не нужно куда спешить
- не нужна спецодежда или специальное оборудование

- не требует специальных навыков и инструкций
- минимальный риск травм

Ходьба полезна для здоровья

Частые прогулки - это те же упражнения:

- ходьба снижает риск сердечно-сосудистых проблем на 31%, снижает риск смерти на 32%.

- ходьба снижает факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: уровень холестерина, артериальное давление, защищает от деменции, заболеваний периферических ар-

терий, ожирения, диабета, депрессии, рака толстой кишки и даже эректильной дисфункции.

Жизнь движется в быстром ритме, но найдите время насладиться природой, погодой, окружающим миром. Сбавьте скорость, расслабьтесь, пройдитесь медленно, наслаждаясь моментом. Заведите традицию: «прогулка - часть жизни»!

Гуляйте в любую погоду для здоровья и настроения!

Как определить полезную интенсивность физической нагрузки?

Любая аэробная физическая активность (ФА), вовлекающая большие группы мышц, полезна для здоровья. К ней относятся ходьба, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и пр. Но прежде, чем приступить к занятиям, рекомендуется узнать, какая интенсивность физической нагрузки вам подходит, чтобы не навредить здоровью.

Интенсивность ФА можно определить по пульсу:

- Умеренная. Достигается при частоте сердечных сокращений равной 50-70%

от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС). МЧСС рассчитывается по формуле: $200 - \text{возраст пациента} = \text{МЧСС}$.

- Интенсивная. Достигается при частоте сердечных сокращений более 70% от МЧСС.

Считаем вместе:

Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле: $200 - \text{возраст человека}$.

Например, если вам 30 лет, МЧСС равна $220 - 30 = 190$.

Умеренная ФА будет достигнута при частоте пульса от 95 до 133 ударов в минуту или от 23 до 33 ударов за 15 секунд.

Интенсивная ФА будет достигнута при частоте пульса от 133 до 162 ударов в минуту или от 33 до 41 ударов за 15 секунд.

Будьте физически активны, здоровы, молоды и энергичны!

