

Гиподинамия

Гиподинамия сопровождается большим количеством симптомов. Можно выделить следующие основные признаки:

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- снижение аппетита;
- нарушение сна;
- снижение работоспособности.

Эти признаки периодически может ощущать практически каждый человек, но мало кто связывает их с гиподинамией. Поэтому при появлении таких признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам.

Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга, возникают головные боли, бессонница, люди становятся эмоционально неуравновешенными. Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита. Вместе с малоподвижным образом жизни можно легко заработать ожирение, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза. Известно, что наличие атеросклероза значительно повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

У малоподвижных детей слабая мышечная система. Из-за слабости мышц спины у них формируется нарушение осанки. Последствия гиподинамии могут выражаться в нарушении функций многих органов и систем, причем многие болезни в последнюю очередь связывают с низкой физической активностью, хотя на самом деле первопричина кроется именно в ней.

Сложно – начать, у каждого, кто приходит к активному образу жизни, свои мотивационные моменты. Для многих это собственное здоровье: когда понимаешь, что тебе тяжело подниматься по лестнице, ты задыхаешься при быстром шаге и нужно что-то с этим делать. Кого-то вдохновляют эстетические моменты – когда чувствуешь, что тело становится подтянутым, а знакомые говорят, что ты стал лучше выглядеть, помолодел и т. д.

Улучшение состояния здоровья влияет и на достижение других целей, например, достигаются карьерные вершины, налаживается личная жизнь. Чтобы не стать заложником гиподинамии, нужно 30 минут в день уделять физическим нагрузкам умеренной интенсивности. Человеку эти полчаса необходимы так же, как сон и воздух, – это физиологическая потребность организма. Достигнуть такой нормы несложно. Достаточно пройтись на работу бодрым шагом, сделать утреннюю зарядку. Вид физической нагрузки нужно выбирать правильно: она должна быть умеренной, с учетом возраста и состояния здоровья.

Психолог Буглак Е.И.

