Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что нужно знать об активном образе жизни

В этом материале описывается польза активного образа жизни для физического и психического здоровья. Чтобы вести активный образ жизни, не обязательно делать формальную зарядку.

Благодаря достаточному уровню физической активности вы можете

- Снизить стресс.
- Улучшить настроение.
- Снизить уровень «плохого» холестерина липопротеинов низкой плотности (LDL).
- Повысить уровень «хорошего» холестерина липопротеинов высокой плотности (HDL).
- Предотвратить и контролировать диабет.
- Поддерживать здоровый вес.
- Понизить артериальное давление.

- Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Находясь дома

- Делайте уборку в доме.
- Гуляйте или играйте с домашним любимцем.
- Прогуливайтесь или поднимайте гантели во время просмотра телевизора.
- Работайте в саду или займитесь делами во дворе.

Находясь вне дома

- Выходите из метро на 1 или 2 остановки раньше своей. Оставшуюся часть пути идите пешком.
- Выходите на прогулку.
- Паркуйте машину на некотором расстоянии от места назначения. Оставшуюся часть пути идите пешком.

Находясь на работе

- Прогуливайтесь в обеденное время.
- Делайте упражнения на стуле.
- Ешьте, разговаривайте или читайте стоя.
- Ходите по лестнице.

Составьте план, который вам под силу

Обсудите со своим медицинским сотрудником план по увеличению физической активности. Как только вы будете знать, чем вам можно заняться безопасно для здоровья, составьте план.

Подумайте, чем вы могли бы заняться. Ниже приведены некоторые примеры. Можно попробовать эти варианты, а возможно, у вас есть другие идеи. Было бы полезно их сочетать. Запишите, что вы собираетесь делать в течение недели. Держите этот список на видном месте в качестве напоминания. Имейте в виду, что существует два вида физической нагрузки, которые нужны большинству людей для поддержания здоровья:

- Аэробная нагрузка приводит к увеличению частоты дыхания и ускоренному сердцебиению. Запланируйте 150 минут физической нагрузки умеренной интенсивности (например, ходьба или танцы) в неделю. Это около 30 минут 5 дней в неделю.
- Упражнения по укреплению мышц делают мышцы сильнее. К их примерам относятся упражнения с использованием гантелей, эластичных лент и отжимания. Старайтесь заниматься этими видами физической активности 2 дня в неделю.

Выберите день для начала. Может быть полезно сообщить об этом близкому другу или члену семьи. Вы даже можете пригласить их позаниматься вместе.

Начните заниматься. Увеличивайте нагрузку постепенно, особенно если раньше не вели активного образа жизни.

- Начните с 10 минут и постепенно увеличивайте продолжительность занятий до 30 минут за один раз. Оптимально для здоровья уделять физической нагрузке умеренной интенсивности ежедневно не менее 30 минут 5 дней в неделю. Вы вполне можете дойти до этой цели не спеша. Учитывается каждое ваше усилие.
- Ходьба, танцы и езда на велосипеде обычно считаются занятиями с умеренной интенсивностью нагрузки. Если вы часто дышите, но при этом можете легко разговаривать, то интенсивность вашей физической нагрузки умеренная.
- Если вы уже ведете активный образ жизни, можете попробовать уделять 75 минут в неделю физической нагрузке высокой интенсивности.
- Бег, быстрая езда на велосипеде и прыжки со скакалкой принято считать занятиями с высокой интенсивностью нагрузки. Если вы можете сказать

лишь несколько слов, и вам уже нужно сделать вдох, то интенсивность вашей физической нагрузки высокая.

Поощрите себя в конце недели. Достигнув одной из целей, позвольте себе немного отдохнуть и расслабиться — почитайте или посмотрите свое любимое шоу по телевизору. Займитесь чем-то интересным с друзьями и родными. Вы заслуживаете награды за свою усердную работу.

Также можно поощрять себя после каждого упражнения — сделайте небольшую передышку и насладитесь приятными ощущениями от выполненного упражнения. Еженедельно отслеживая выполнение целей и планируя поощрения, вы сможете сохранять мотивацию к тренировкам.

Установите цели на следующую неделю. Возможно, вы захотите просто повторить то, что делали на прошлой неделе, либо увеличить или изменить свои цели. Подумайте, каких результатов вы бы хотели достичь. Спланируйте, как этого добиться.

Дополнительные материалы

Польза от физической активности (CDC)
www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-

health/index.htm

Los beneficios de la actividad física (CDC)
www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Things to Know About Being Active - Last updated on October 5, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center