

Физическая активность и ваши легкие

Любой вид упражнений или деятельности, требующий работы мышц, считается физической активностью. Это может быть хобби, которое вам нравится, или какая-либо соревновательная деятельность. Это может быть что угодно: от бега или езды на велосипеде до футбола или тенниса; от боулинга или гольфа до катания на коньках или серфинга, а также любая аналогичная активность. Это также может включать физическую деятельность, которая является частью вашей повседневной жизни, например садоводство или уборку. Даже припарковать машину подальше от магазинов и пройти остаток пути пешком — это уже важный шаг на пути к большей физической активности.



Любая дополнительная активность благотворно сказывается на здоровье. Рекомендуемые уровни активности:

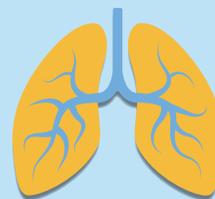


Это 30 минут в день, 5 дней в неделю

Каждое упражнение может длиться всего 10 минут

Вы должны запыхаться, но при этом быть в состоянии говорить

Физические упражнения могут улучшить работу легких.



Индивидуальные упражнения, например легочная реабилитация, способны улучшить ваше самочувствие или помочь контролировать заболевание легких, если оно у вас есть.



Физические упражнения окажут благотворное влияние на ваше общее физическое и психологическое состояние. Они снижают риск развития других заболеваний, таких как инсульт, болезни сердца, депрессия и сахарный диабет 2 типа.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Популярные советы

Разминка, заминка

Начните в низком темпе и разогрейтесь с помощью плавных движений. Это подготовит ваше тело к подвижной деятельности.

По окончании тренировки замедлите темп, сделайте растяжку нагруженных мышц и дайте дыханию прийти в норму.



Делайте это с удовольствием

Делайте то, что вам нравится, в своем собственном темпе. Вы можете постепенно увеличивать интенсивность, когда почувствуете, что готовы к этому. Не бойтесь немного запыхаться. По мере привыкания вам станет легче.

Если вы будете делать это с удовольствием, вы с большей вероятностью будете последовательны в этом и сделаете физическую активность частью своего распорядка дня.

Растяжка

Мягкая растяжка позволит улучшить гибкость. Она играет важную роль, помогая вам выполнять повседневную деятельность и уменьшая боли и ломоту. Растяжка также является хорошим средством ментальной практики, что способствует вашему психическому здоровью.



Избегайте дорог

Если вы занимаетесь спортом на открытом воздухе, держитесь подальше от дорог, чтобы избежать загрязнения воздуха. Но помните, что уровень загрязнения воздуха снижается даже на расстоянии всего 1–2 метров от уличного движения.

Занимаясь спортом в городе или населенном пункте, используйте парки, общественные места и тропы с более низким уровнем загрязнения воздуха.



Попробуйте что-нибудь другое

Многие из нас думают, что не любят физические упражнения, особенно если вы не любите бегать, ходить в спортзал или заниматься командными видами спорта. Но здесь каждый найдет что-то себе по вкусу! Попробуйте что-нибудь другое, может быть, занятия танцами, карате или даже цирковые тренировки. Вы можете исследовать свой город на электровелосипеде или скутере. Существует бесконечное множество вариантов, поэтому не ограничивайте себя тем, что вам не нравится.



Учитывайте погоду

Загрязнение воздуха обычно выше в жаркие солнечные дни, в то время как после дождливой или ветреной погоды воздух, как правило, чище. Следуйте рекомендациям службы общественного здравоохранения в жаркие дни или дни с высоким уровнем загрязнения воздуха. Это могут быть редкие дни, когда следует избегать интенсивной активности, если у вас имеются заболевания легких.



Упражнения на равновесие

Важно сохранять способность к равновесию — подумайте о движениях стоя на одной ноге или занятиях, требующих сохранения баланса, таких как йога, катание на лыжах или скалолазание. Это помогает предотвратить падения, когда мы постареем.



Сохраняйте силу тела и духа

Наращивание мышц особенно важно для людей с заболеваниями легких, женщин и пожилых людей. Мы можем нарастить мышцы, выполняя такие упражнения, как поднятие тяжестей или упражнения с собственным весом тела.



Двигайтесь чаще

Избегайте длительного пребывания в положении сидя или лежа, например при просмотре телевизора или работе за столом. Если вам приходится соблюдать статичный режим, вставайте по меньшей мере каждые 30 минут.

Этот документ был подготовлен с целью информировать широкую публику о физической активности для поддержания здоровья легких и помочь медицинским работникам объяснить преимущества здоровых легких. Он был подготовлен Европейским фондом здоровья легких (ELF) в рамках кампании «Здоровые легкие на всю жизнь» при поддержке пациента Къельда Хансена и специалистов в области здравоохранения Фритса Франссена, Тьерри Троостерса и Карла Сильвестера.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE